

**PENGARUH MODEL LATIHAN *PASSING* BERVARIASI TERHADAP
KETEPATAN *PASSING* PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA
PERMATA ASRI FC (SSB PERMAS FC)**

(Skripsi)

Oleh

Muhammad Rois Masimin



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

2025

ABSTRAK

PENGARUH MODEL LATIHAN *PASSING* BERVARIASI TERHADAP KETEPATAN *PASSING* PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA PERMATA ASRI FC (SSB PERMAS FC)

Oleh

MUHAMMAD ROIS MASIMIN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* pada pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB Permas FC). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *quasy eksperimen design*. Sampel penelitian diambil dari pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC) berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada pengaruh yang signifikan model latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC), dengan nilai $t_{hitung} = 5,137 > t_{tabel} = 2,145$ dan peningkatan rata-rata sebesar 20,59%. 2) ada perbedaan yang signifikan antara kelompok *passing* bervariasi dan kelompok kontrol pada pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC), dengan nilai $t_{hitung} = 2,590 > t_{tabel} = 2,048$ dan selisih rata-rata sebesar 1,5. Peningkatan menunjukkan bahwa latihan *passing* yang divariasikan mampu meningkatkan kemampuan teknik *passing* para pemain.

Kata kunci: model, *passing* bervariasi, ketepatan

ABSTRACT

THE EFFECT OF VARIED PASSING TRAINING MODELS ON PASSING ACCURACY IN SEKOLAH SEPAKBOLA PERMATA ASRI FC (SSB PERMAS FC) PLAYERS

By

MUHAMMAD ROIS MASIMIN

This study aims to determine the effect of varied passing training models on passing accuracy in Permas SSB FC players. The research method used in this study is an experiment with a quasy experimental design. The research sample was taken from Permas FC SSB players totaling 30 people. The research instrument used is a soccer playing skills test. The results showed that 1) there is a significant effect of varied passing training models on the passing accuracy of Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC) players, with a t value = $5.137 > t$ table = 2.145 and an average increase of 20.59% . 2) There is a significant difference between the varied passing group and the control group in Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC) players, with the value of t count = $2.590 > t$ table = 2.048 and an average difference of 1.5 . The increase shows that varied passing exercises are able to improve the passing technique of the players. Translated with DeepL.com (free version)

Keywords: *model, varied passing, accuracy*

**PENGARUH MODEL LATIHAN *PASSING* BERVARIASI TERHADAP
KETEPATAN *PASSING* PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA
PERMATA ASRI FC (SSB PERMAS FC)**

Oleh

MUHAMMAD ROIS MASIMIN

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
2025**

Judul Skripsi

Pengaruh Model Latihan *Passing* Bervariasi Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB Permas FC)

Nama

Muhammad Rois Masimin

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113051063

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

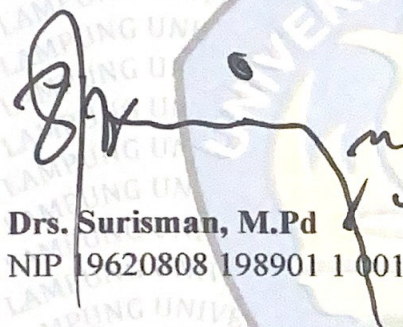
: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

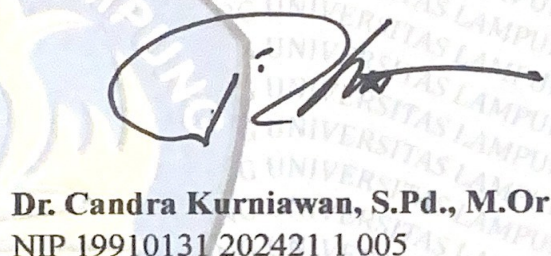
Menyetujui,

1. Komisi Pembimbing

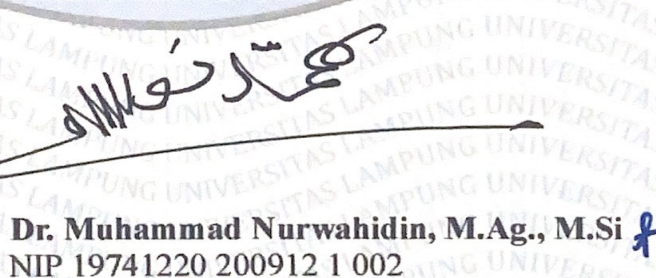
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Drs. Surisman, M.Pd
NIP 19620808 198901 1 001


Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or
NIP 19910131 202421 1 005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 19741220 200912 1 002

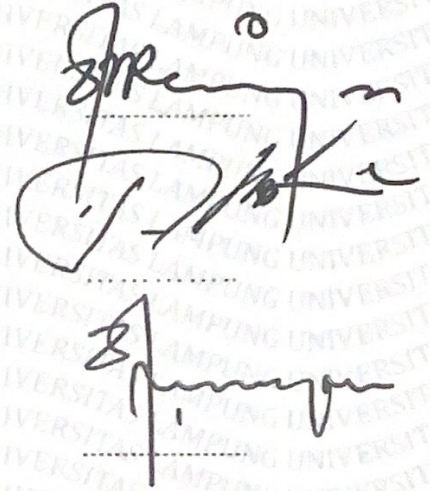
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Surisman, M.Pd

Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, S.pd., M.Or

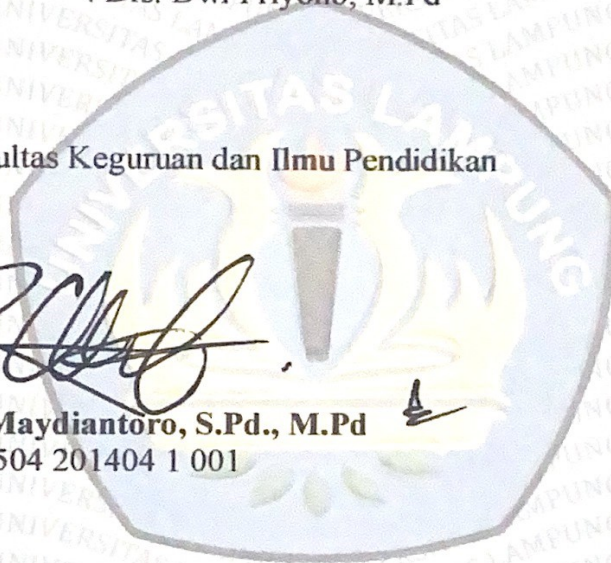
Penguji : Drs. Dwi Priyono, M.Pd



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd
NIP. 19870504 201404 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 07 Oktober 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Rois Masimin
NPM : 2113051063
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pengatahuan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Model Latihan *Passing* Bervariasi Terhadap Ketepatan *Passing* pada Pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC)”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 07 Oktober 2025
Yang membuat Pernyataan



Muhammad Rois Masimin
NPM 2113051063

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Muhammad Rois Masimin, dilahirkan di Kabupaten Way Kanan, Provinsi Lampung pada tanggal 21 Juni 2002, sebagai anak dari pasangan suami istri, Bapak Masimin, S.Pd dan Ibu Titik Suwarni. Penulis sekarang bertempat tinggal di, Desa Suka Maju, Kecamatan Bumi Agung, Kabupaten Way Kanan, Lampung.

Riwayat pendidikan di SD Negeri 1 Nuar Maju, selesai pada tahun 2014, SMP Negeri 1 Bumi Agung, selesai pada tahun 2017 dan SMA Negeri 1 Bumi Agung, selesai pada tahun 2020. Pada tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Selama perkuliahan penulis juga aktif dalam organisasi Forum Mahasiswa Penjas Universitas Lampung.

Pada tahun 2024, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Lebung Nala, Kecamatan Ketapang, Kabupaten Lampung Selatan dan melaksanakan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Satu Atap Lebung Nala.

Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat.

MOTTO

”Kunci Kehidupan Yang Harus Kamu Pegang JUJUR, IKHLAS, SABAR”

***”Hidup Itu Pilihan, Jika Kau Tak Mengubahnya Berarti Itu Pilihanmu, Ambil
Resikonya Atau Hidup Seperti Itu Selamanya”***

(Ibu Titik Suwarni)

***” Jika Kamu Mau Hanya Berjalan Atau Bahkan Diam Untuk Hari Ini, Kamu
Akan Bersiap Berlari Dimasa Mendatang”***

(Rois Masimin)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada Ibu dan Bapak saya tercinta yang telah mendoakan dan mendukung penuh, sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan, serta kakak, adik dan keluarga saya yang selalu hadir dan mendukung yang terbaik untuk saya. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan perlindungan dan keberkahan kepada kita semua. Aku sayang kalian.

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Bismillahirrohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Passing* Bervariasi Terhadap Ketepatan *Passing* pada Pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC)”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Surisman, M.Pd., selaku pembimbing utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.pd., M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Keluarga besar Penjas Angkatan 2021 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.

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. Amin.

Bandar Lampung, 07 Oktober 2025
Penulis

Muhammad Rois Masimin
NPM 2113051063

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sepakbola	5
2.2 Belajar Motorik	11
2.3 Tahapan Belajar Gerak Pada Pemain SSB Permata Asri FC	12
2.4 Pengertian Model Latihan	16
2.5 Prinsip Latihan	18
2.6 Tujuan Latihan	21
2.7 Kondisi Fisik	22
2.8 Hakikat Akurasi <i>Passing</i>	23
2.9 Pengertian Latihan Bervariasi	29
2.10 Motivasi Berprestasi	34
2.11 Penelitian Yang Relevan	37
2.12 Kerangka Berpikir	38
2.13 Hipotesis	38

III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	40
3.2 Waktu Dan Pengumpulan Data	40
3.3 Populasi Dan Sampel	41
3.4 Variabel Penelitian	41
3.5 Definisi Operasional Variabel	41
3.6 Desain Penelitian	43
3.7 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	45
3.8 Teknik Analisis Data	48

3.9 Uji Prasyarat.....	48
3.10 Uji Hipotesis	50

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	52
4.2 Hasil Uji Prasyarat	56
4.3 Hasil Uji Hipotesis	57
4.4 Pembahasan.....	60

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63

DAFTAR PUSTAKA.....	65
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	67
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Penelitian.....	47
4.1 Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen	52
4.2 Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen	53
4.3 Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol	54
4.4 Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol.....	55
4.5 Uji Normalitas.....	56
4.6 Uji Homogenitas	57
4.7 Uji Pengaruh <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	58
4.8 Uji Pengaruh <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	58
4.9 Uji Perbedaan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Klasifikasi Gerak.....	14
2.2 Persiapan Dalam <i>Passing</i>	26
2.3 Pelaksanaan Dalam <i>Passing</i>	27
2.4 <i>Follow Throught</i> Dalam <i>Passing</i>	27
2.5 Bagian Bola Yang Ditendang	28
2.6 Pandangan Mata	28
2.7 <i>Passing</i> Berpasangan	33
2.8 Latihan <i>Passing Triangle</i>	34
3.1 Desain Penelitian.....	43
3.2 <i>Ordinal Pairing</i>	44
3.3 <i>Short Past Test</i>	45
4.1 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen	54
4.2 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	68
2. Surat Balasan Penelitian.....	69
3. Uji Validitas Instrumen Tes <i>Passing</i>	70
4. Uji Reliabilitas Tes <i>Passing</i>	71
5. r tabel.....	72
6. Uji Coba Instrumen	73
7. Pembagian Kelompok (<i>Ordinal Pairing</i>).....	75
8. Hasil Penelitian <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	77
9. Hasil Penelitian <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	78
10. Hasil Penelitian <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	79
11. Hasil Penelitian <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	80
12. Uji Normalitas <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	81
13. Uji Normalitas <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	82
14. Uji Normalitas <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	83
15. Uji Normalitas <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	84
16. Uji Homogenitas <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	85
17. Uji Homogenitas <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	86
18. Uji Hipotesis.....	87
19. L Tabel.....	93
20. F Tabel.....	94
21. t Tabel	95
22. Dokumentasi Penelitian.....	96
23. Hasil <i>Pretest</i>	101
24. Hasil <i>Posttest</i>	103
25. Rancangan Program Latihan	105

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat digemari dan sangat populer dimasyarakat. Selain itu Sepakbola juga merupakan cabang olahraga yang digemari baik pria maupun wanita, tidak heran jika perkembangan olahraga sepak bola juga dikenal secara global. Olahraga ini bersifat games yang ketat karena dibuat oleh pemain yang akan melakukan permainan untuk ditaati bersama. Sepakbola adalah olahraga yang kompleks dibuat secara formal oleh organisasinya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan salah satu bentuk permainan invasi dimana dalam permainannya melibatkan 2 tim yang bermain dalam satu lapangan, tanpa dibatasi penyekat/pembatas antara kedua tim saat memainkannya. Permainan sepakbola merupakan permainan yang setiap timnya dimainkan oleh sebelas pemain dengan satu orang penjaga gawang serta terdapat aturan-aturan serta larangan di dalam permainannya. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepakbola dibutuhkan tenaga, daya tahan, skill, ketenangan serta kecerdasan.

Model merupakan *miniature* aspek-aspek dalam kehidupan. Model disusun berdasarkan hasil pengamatan terhadap implementasi ilmu dalam kehidupan sehari-hari. Penyusunan model dimaksudkan untuk mempermudah transfer ilmu maupun nilai-nilai kehidupan agar dapat dipahami dan mudah diaplikasikan. Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Berdasarkan pengertian metode latihan di atas bahwa, metode latihan merupakan cara yang digunakan seorang pembina atau pelatih yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet yang dilatih.

Dalam sepakbola sendiri sangat penting kemampuan *passing*. Menurut Irianto, (2010:3), sepakbola merupakan permainan dengan cara menendang bola yang diperebutkan oleh pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola. Dalam bermain sepakbola dibutuhkan beberapa komponen dasar dalam memainkannya, komponen dasar dalam memainkannya, komponen-komponen tersebut diantaranya adalah fisik, teknik, taktik dan mental.

Passing dalam permainan sepakbola menjadi salah satu hal yang sangat penting dan wajib di mengerti oleh setiap pemain sepak bola, hal ini dikarenakan *passing* merupakan teknik yang dominan dilakukan dalam permainan sepakbola. Menurut Mielke (2007:19) *passing* merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* sendiri terbagi menjadi beberapa jenis diantaranya ialah *passing* dengan kaki dalam, *passing* dengan kaki luar dan *passing* dengan punggung kaki.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti kurang lebih selama satu minggu, didapatkan hasil bahwa untuk penguasaan teknik dasar sepakbola yaitu *passing* para pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC) masih sering melakukan kesalahan seperti *passing* bola tidak sampai ke teman yang dituju, sehingga bola hilang dari penguasaan tim. Selain itu pemain masih jarang diberikan metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bola serta pemberian metode latihan yang tidak berkelanjutan. Dalam meningkatkan kemampuan serta keterampilan dalam bermain sepakbola diperlukan proses latihan yang maksimal, efektif, dan efisien. Sehingga hasil yang didapatkan akan maksimal. Salah satu keterampilan sepakbola yang harus dilatih dengan maksimal adalah teknik-

teknik dasar sepakbola serta kondisi fisik yang bugar, oleh karena itu latihan yang diberikan harus dengan metode-metode yang baik dan benar. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami pengaruh model latihan bervariasi terhadap ketepatan *passing*. Judul penelitian ini adalah “Pengaruh Model Latihan *Passing* Bervariasi Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Permas FC”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.2.1** Masih banyaknya pemain yang belum menguasai teknik *Passing* dengan baik.
- 1.2.2** Kemampuan teknik dasar pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC) masih rendah, hal ini terbukti saat *passing* bola masih melambung dan tidak terarah tepat di kaki teman.
- 1.2.3** Pemain masih jarang diberikan metode latihan meningkatkan *passing* .
- 1.2.4** *Passing* bola serta pemberian metode latihan yang tidak berkelanjutan

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian tidak meluas maka penulis membatasi penelitian ini hanya membahas tentang “Pengaruh Model Latihan *Passing* Bervariasi Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC)”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.4.1** Apakah ada pengaruh antara model latihan *passing* bervariasi dengan ketepatan *passing* pada pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC)?
- 1.4.2** Apakah ada perbedaan antara kelompok bervariasi dan kelompok kontrol terhadap ketepatan *passing* pada pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC)?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.5.1 Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* pada pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC).
- 1.5.2 Untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kelompok *passing* bervariasi dan kelompok kontrol pada pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC).

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pemain, pelatih, dan mahasiswa :

1.6.1 Bagi Pemain

Manfaat penelitian ini bagi pemain adalah sebagai masukan, motivasi, dan dapat melakukan banyak latihan untuk meningkatkan latihan *Passing* Bervariasi Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC)

1.6.2 Bagi Pelatih

Melalui penelitian ini diharapkan dapat ditemukan model latihan yang lebih efektif, menarik, dan mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* para pemain secara bertahap. Selain itu, penelitian ini juga memiliki tujuan untuk memberikan saran untuk memberikan penyusunan kurikulum latihan yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Kurikulum latihan *passing* yang disesuaikan dengan usia, kemampuan, dan kebutuhan pemain.

1.6.3 Bagi Mahasiswa

Manfaat penelitian ini bagi mahasiswa adalah sebagai bahan pembelajaran dan referensi untuk mengetahui bagaimana cara agar menggunakan latihan *Passing* Bervariasi Terhadap Ketepatan *Passing*.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sepakbola

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia. Olahraga ini telah dikenal luas dari masyarakat lapisan bawah hingga lapisan atas. Meskipun sepak bola sudah ada di Indonesia selama beberapa dekade, prestasinya di tingkat internasional masih belum memadai. Saat ini, perkembangan sepak bola di Indonesia sangat signifikan (Komarudin & Risqi, 2020: 1). Istilah sepak bola terdiri dari dua kata, yaitu "sepak" yang berarti menendang (dengan kaki) dan "bola" yang mengacu pada alat permainan berbentuk bulat yang terbuat dari karet, kulit, atau bahan sejenis Menurut Setyawan & Sulistyono (2019: 37).

Menurut Sucipto (2000:7), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya.

Menurut Luxbacher (2008:2), menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang yang

diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam melakukan sebuah permainan sepakbola meliputi mengoper bola (*passing*), menghentikan bola (*control*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), dan menendang bola (*shooting*). Selain menguasai teknik dasar dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus memiliki fisik yang bagus baik berupa kecepatan, kekuatan, stamina, kelincahan, dan daya tahan. Teknik, fisik, taktik dan strategi merupakan aspek yang penting dari penampilan seorang pemain sepakbola (Luxbacher, 2004).

Dalam permainan sepakbola tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri), akan diadakan pertambahan waktu 2 x 15 menit dan apabila dalam pertambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

Menurut Muhajir (2004:22), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan

seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola adalah permainan antara dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga 12 gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2 x 45 menit.

2.1.1 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan sepakbola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepakbola. (Aprilianto *et al.*, 2022) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Menendang (*Kicking*), bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.
2. Menghentikan (*stopping*), bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
3. Menggiring (*dribbling*), bertujuan untuk mendekati jarak sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

4. Menyundul (*heading*), bertujuan untuk mengumpan, mencetak goal dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
5. Merampas (*tackling*), bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
6. Menembak bola ke gawang (*shooting*), *shooting* dalam sepakbola adalah teknik untuk menendang bola ke arah gawang lawan. Keterampilan *shooting* ini penting dikuasai oleh pemain sepakbola, khususnya bagi seorang penyerang. Penyerang dengan teknik *shooting* yang di atas rata-rata bisa menjadi tumpuan bagi tim untuk memenangkan pertandingan.
7. Lempar ke dalam (*throw-in*), lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
8. Menjaga gawang (*keeper*), menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004) menyatakan permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi :

1. Gerak atau teknik tanpa bola Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti : berjalan, berjinggat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
2. Gerak atau teknik dengan bola Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi : (a) pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*pass*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), (e) Menyundul Bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle*).

shielding), (h) Melempar bola kedalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola dan pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

2.1.2 Sekolah Sepakbola

Sekolah, menurut definisi Kamus Besar Bahasa Indonesia, adalah lembaga atau bangunan tempat belajar mengajar serta menjadi tempat untuk memberi dan menerima pelajaran. Sekolah dibagi menjadi tingkatan dasar, menengah, dan tinggi. Selain yang bersifat formal, sekolah juga bisa spesialis dalam bidang tertentu seperti ekonomi, tari, atau sepak bola. Sekolah alternatif ini dapat menggunakan kurikulum dan metode pengajaran non-formal atau non-tradisional. Secara etimologis, kata "sekolah" berasal dari Bahasa Latin : *skhole*, *scola*, *scoale*, atau *skhola* yang mengacu pada waktu luang anak-anak untuk bermain dan menikmati masa remaja mereka. Jenis dan ukuran sekolah bervariasi tergantung pada sumber daya dan tujuan pendidikan. Sarana dan prasarana yang umumnya ada di institusi pendidikan di Indonesia mencakup ruang kelas dan ruang praktik.

1. Ruang belajar adalah tempat di mana kegiatan pembelajaran dilakukan, mencakup ruang kelas dan ruang praktik.
2. Kantor merupakan lokasi di mana staf pendidikan melakukan tugas administratif sekolah.
3. Perpustakaan memiliki peran sentral sebagai lembaga ilmiah dalam mengelola pengetahuan.

4. Halaman atau lapangan adalah area multifungsi yang digunakan untuk upacara, olahraga, latihan, serta kegiatan rekreasi.
5. Ruang pendukung lainnya meliputi kantin, ruang keamanan, ruang kesehatan, dan fasilitas lain yang mendukung operasional sekolah.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sekolah, menurut definisi Kamus Besar Bahasa Indonesia, adalah lembaga pendidikan yang bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada peserta didik. Dalam konteks sekolah sepak bola (SSB), institusi ini mengajarkan keterampilan sepak bola secara intensif, mulai dari teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* hingga pemahaman taktik dan strategi permainan. Dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai, sekolah sepakbola bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa menjadi pemain sepak bola profesional melalui pelatihan terstruktur dan kurikulum yang relevan.

2.1.3 Profil Sekolah Sepakbola Permata Asri *Football Club* (SSB Permas FC)

Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC) didirikan pada tahun 2021. Bertempat di Jl. Perum Permata Asri lapangan perumahan jati agung karang anyar lampung Selatan. Akademi ini memiliki berbagai tingkatan usia, yaitu usia 10-12 tahun, dan 13-15 tahun, yang memiliki jumlah pemain 42 siswa. Di sekolah sepakbola Permata Asri *Football Club* ini terdapat beberapa pelatih yang berdedikasi, beliau adalah Kepala pelatih Fery Jhon dan Pelatih Ferdinand Hendriansyah.

Sekolah Sepakbola Permata Asri *Football Club* (SSB PERMAS FC) yang terletak ditempat terpencil, mereka memiliki visi dan misi yaitu mengenalkan sepakbola dari usia dini untuk membentuk karakter dan memiliki kemampuan dalam bermain bola untuk meraih prestasi. Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC) telah berpartisipasi dalam ajang kompetisi yang diselenggarakan di daerah daerah, walaupun masih belum mendapatkan prestasi tertinggi dan bergengsi dalam ajang kompetisi ditingkat daerah, namun Sekolah

Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC) selalu optimis dengan latihan rutin dengan tujuan untuk mencapai kemenangan, dengan fokus utama pada pengembangan keterampilan teknis, taktik permainan, dan pembinaan karakter pemain agar siap bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

2.2 Belajar Motorik

Pengertian belajar motorik pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan pengertian belajar secara umum. Drowaztky (1981) menyatakan belajar motorik adalah belajar yang diwujudkan melalui respons-respons muskuler yang umum nya di ekspresikan dalam bentuk gerakan tubuh atau bagian tubuh. Oxendine (1984) menyatakan, belajar motorik adalah suatu proses terjadinya perubahan yang bersifat tetap dalam perilaku motorik sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Schmidt (1988) menyatakan belajar motorik adalah seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Rahantoknam (1988) memberikan definisi belajar motorik sebagai peningkatan dalam suatu keahlian keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi-kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, dan bukan karena proses kematangan atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis. Meskipun tekanan belajar motorik adalah penguasaan keterampilan, bukan berarti aspek lain seperti domain kognitif dan afektif diabaikan.

Belajar motorik dalam olahraga mencerminkan suatu kegiatan yang disadari dari mana aktivitas belajar diarahkan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Magill (1980) perubahan perilaku yang terjadi dalam belajar motorik ternyata dapat diamati bahkan dapat diukur dari sikap dan penampilannya dalam suatu gerakan atau penampilan tertentu. Karakteristik penampilan merupakan indikator dari pengembangan belajar atau penguasaan keterampilan yang telah dikembangkan menjadikan seseorang dapat memiliki keterampilan yang lebih baik dari sebelumnya, dan semakin meningkatnya penguasaan keterampilan tersebut, maka waktu yang diperlukan untuk menampilkan keterampilan tersebut juga semakin singkat. Oleh karena itu

konsep belajar motorik berkaitan erat dengan konsep belajar yang dikembangkan oleh Gagne dan Bloom, yaitu perubahan sikap dan keterampilan atau perubahan yang terjadi pada domain afektif dan psikomotor.

Schmidt (1988) menjelaskan tentang karakteristik belajar motorik sebagai berikut: (1) Belajar motorik merupakan serangkaian proses, (2) Belajar motorik menghasilkan kemampuan untuk merespon, (3) Belajar motorik tidak dapat diamati secara langsung, (4) Belajar motorik relatif permanen, (5) Belajar motorik adalah karena hasil latihan, dan (6) Belajar motorik dapat menimbulkan efek negatif.

2.3 Tahapan Belajar Gerak Pada Pemain SSB Permata Asri FC

2.3.1 Belajar Gerak

Tarigan Herman (2019: 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

2.3.2 Ranah Gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia, bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

1. Gerak Refleks adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.
2. Gerak Dasar Fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak yang terdiri dari Gerak *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*.
3. Kemampuan Perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.

4. Kemampuan Fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).
5. Keterampilan Gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi kontrol sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.
6. Komunikasi *Non-Diskursif* adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh berharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut :

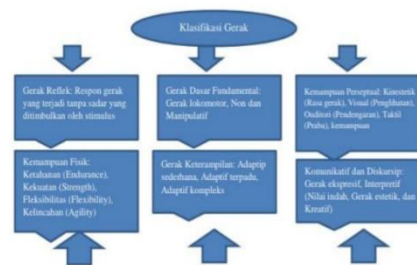
a. Tahap Kognitif

Pada tahap ini, pemain baru mengenal konsep dasar teknik passing, seperti posisi tubuh, penggunaan kaki bagian dalam, dan arah pandangan. Mereka masih banyak melakukan kesalahan karena belum terbiasa dengan koordinasi gerak antara kaki, mata, dan bola. Pelatih berperan penting untuk memberikan penjelasan sederhana, contoh gerakan, dan demonstrasi yang jelas.

Contoh penerapan di SSB Permata Asri FC :

- 1) Pelatih menjelaskan teknik *passing* yang benar.
- 2) Pemain mencoba mengikuti dengan perlahan.
- 3) Fokus latihan: memahami bagaimana caranya melakukan gerakan yang benar.

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktivitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.



Gambar 2.1 Klasifikasi Gerak
(Sumber : Tarigan, H., 2019: 25)

b. Tahap Asosiatif

Pada tahap ini, pemain sudah mulai memahami teknik passing dan mulai memperbaiki kesalahan melalui latihan berulang. Pemain mulai bisa mengontrol kekuatan dan arah bola, serta mampu memperkirakan jarak dan waktu saat melakukan passing.

Pelatih sebaiknya memberikan umpan balik (*feedback*) yang spesifik, seperti :

- “Arahkan kaki lebih ke samping bola.”
- “Pandangan jangan hanya ke bola, lihat juga teman yang dituju.”

Contoh penerapan di SSB Permas FC :

- 1) Latihan *passing* berpasangan, *passing* sambil bergerak, atau latihan *el rondo*.
- 2) Fokus Latihan : meningkatkan konsistensi dan ketepatan *passing*.

Tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

c. Tahap Otomatisasi

Pada tahap ini, pemain sudah dapat melakukan *passing* dengan lancar, cepat, dan akurat tanpa banyak berpikir tentang tekniknya. Gerakan dilakukan secara spontan dan alami, bahkan dalam kondisi permainan sesungguhnya. Pemain sudah bisa mengalihkan perhatian pada strategi permainan, posisi teman, dan lawan.

Contoh penerapan di SSB Permata Asri FC :

- 1) Latihan *passing* dalam *game situation* (misalnya *El-Rondo* 3v1 atau 5v2).
- 2) Fokus latihan: menerapkan teknik *passing* yang efisien dalam situasi pertandingan nyata.

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda

keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.

2.4 Pengertian Model Latihan

Model merupakan miniatur aspek-aspek dalam kehidupan. Model disusun berdasarkan hasil pengamatan terhadap implementasi ilmu dalam kehidupan sehari-hari. Penyusunan model dimaksudkan untuk mempermudah transfer ilmu maupun nilai-nilai kehidupan agar dapat dipahami dan mudah diaplikasikan. Berdasarkan pengertian metode latihan di atas bahwa, metode latihan merupakan cara yang digunakan seorang pembina atau pelatih yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet yang dilatih. Seorang pelatih harus mampu menerapkan metode Latihan yang efektif, karena keberhasilan latihan dapat dipengaruhi oleh metode latihan yang diterapkan oleh pelatih.

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. 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, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Kemudian Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing.

Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

Dalam proses pelatihan ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dalam melatih (hadjarati, 2009:127) yaitu :

1. Latihan Fisik

Latihan ini khusus ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet yang mencakup komponen-komponen fisik antara lain : kekuatan otot, daya tahan, kelentukan, stamina, kecepatan, power, agilitas, koordinasi, keseimbangan dan lain-lain.

2. Latihan Teknik

Latihan untuk memahirkan teknik-teknik gerakan, misalnya teknik menendang bola, menggiring bola, lompat tinggi, *smash*, *service*, dan sebagainya. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuskular.

3. Latihan Taktik

Latihan untuk menumbuhkan perkembangan interpretatif atau daya tafsir pada atlet, pola-pola permainan, strategi, taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga hampir tidak mungkin regu lawan akan dapat mengacaukan regu kita dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak kita kenal.

4. Latihan Mental

Latihan mental lebih menekankan pada perkembangan maturasi (kedewasaan) atlet serta perkembangan *emosional-impulsif*, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, percaya diri, sportivitas, kematangan juara, dan keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress dan *anxiety*.

Keempat aspek diatas harus dibina seiring sejalan sebab keberhasilan seorang atlet dapat dikatakan bagus jika keempat aspek tersebut terlatih dengan baik.

2.5 Prinsip Latihan

Bahwa dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip atau asas latihan sebagai berikut :

1. Prinsip *Overload* (beban lebih)

Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental. Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar dan paling penting, prinsip ini mengatakan bahwa latihan beban haruslah latihan dengan sangat keras,

serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Harsono (2004: 45) menyebutkan bahwa beban yang diberikan kepada anak haruslah ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lama pun dan berapa sering pun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara *progresif*. Pembebanan pada latihan membuat tubuh melakukan penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Sehingga latihan beban lebih menyebabkan kelelahan, pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh untuk mengkompensasikan lebih atau mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

2. Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (*progresif*)

Menurut Harsono (2004: 55) prinsip progresif adalah penambahan beban dengan memanipulatif intensitas, repetisi dan lama latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam program latihan. Progresif artinya adalah apabila otot lelah menunjukkan gejala kemampuannya meningkat, maka beban ditambah untuk memberi stres baru bagi otot yang bersangkutan.

3. Prinsip *Reversibility* (kembali asal)

Menurut Harsono (2004: 60) prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran kesuatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung kembali ketingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali.

4. Prinsip Kekhususan

Harsono (2004: 65) menyebutkan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan

dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.

5. Prinsip variasi

Variasi latihan adalah kunci yang memengaruhi dalam proses dan adaptasi latihan. Karena dengan variasi latihan keterampilan yang didapatkan dan peningkatan performa dapat dengan cepat dicapai oleh atlet. Untuk melakukan variasi latihan dapat dilakukan dengan merancang latihan dalam periodisasi latihan, periodisasi latihan dapat menurunkan tingkat kebosanan latihan dan memengaruhi pencapaian adaptasi fisiologis dalam kondisi terbaik. Periodisasi dipercaya dapat menyeimbangkan antara variasi dan keseimbangan latihan.

Adaptasi latihan yang optimal dapat terjadi melalui respons variasi latihan yang sistematis pada beban dan isi latihan. Jika variasi latihan tidak diberikan dalam jumlah yang cukup dan program latihan dilakukan secara monoton, maka performa yang didapat tidak akan - maksimal.

Variasi latihan dapat diberikan pada rencana latihan di setiap tingkatan, sebagai contoh variasi latihan dalam *microcycle* level dapat dilakukan dengan mengubah volume latihan dan pemilihan jenis latihan. Rencana latihan harus melingkupi adaptasi menyeluruh, sehingga proses latihan dapat memengaruhi seluruh kemampuan biomotor. Variasi latihan dapat diberikan antara siklus latihan mikro. Contohnya dalam beberapa hari terdapat beberapa unit latihan per hari, namun dalam beberapa mikro hanya terdapat beberapa unit latihan saja, berbagai sesi latihan tersebut memberikan reaksi adaptasi fisiologis yang baik daripada rencana latihan hanya berisi satu unit latihan per hari, karena kepadatan latihan dan proses pemulihan yang berat dan beragam dapat dirasakan atlet dalam siklus mikro.

Strategi variasi lainnya dapat diberikan dengan mengubah intensitas latihan dan frekuensi latihan. Contohnya manipulasi latihan pada intensitas, dengan memberikan latihan dengan intensitas tinggi pada sesi latihan pagi dan latihan dengan intensitas ringan pada latihan sore hari, kemudian pada hari

selanjutnya dilakukan pengurangan *recovery* dan peningkatan pada rangsangan latihan. Penerapan variasi latihan sangat dipengaruhi oleh kemampuan pelatih dalam memahami kebutuhan energi dalam cabang olahraganya, keterampilan gerak yang dibutuhkan, dan usia atlet serta usia latihan atlet.

Sasaran utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam cabang olahraga, yang dimulai dari peningkatan performa olahraga. Bompa (2009 : 31) menjabarkan prinsip latihan yang dapat digunakan untuk menjadi pedoman dalam menyempurnakan proses.

2.6 Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun.

Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk

meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2011: 8). Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain: (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

2.7 Kondisi Fisik

Jonath Krempel dalam Irawadi (2012:1) menyebutkan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi” sementara Bompa dalam Yudha (2016:157) menyebutkan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik (Hardiansyah, 2018). Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang fundamental bagi atlet, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat kompleks atau lengkap, maka dibutuhkan beberapa komponen kondisi fisik yang bagus dan prima. Kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola saat pertandingan adalah antara lain :

1. Kekuatan (*strength*)

Kemampuan dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

2. Kecepatan (*speed*)

Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya.

3. Kelincahan (*agility*)

Kemampuan seseorang mengubah posisi arah dengan kecepatan yang fleksibel.

4. Daya Tahan (*endurance*)

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus.

5. Kelentukan (*flexibility*)

Efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.

6. Koordinasi (*coordination*)

Kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

7. Ketepatan (*accuracy*)

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

8. Reaksi (*reaction*)

Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera (Asnaldi, 2015).

2.8 Hakikat Akurasi *Passing*

2.8.1 Pengertian Akurasi *Passing*

Menurut Sajoto (1995:9), akurasi (ketepatan) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu. Menurut Poerwodarminto (1996:105), ketepatan diartikan menunjukkan ketelitian atau kejituan. Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan dengan sadar kepada objek yang dikehendaki.

Menurut Suharno (1985:32), 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.

Menurut Suharno (1998:35), ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa akurasi (ketepatan) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak bebas terhadap sasaran yang ingin dituju. 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 sasaran
- e. Penguasaan Teknik
- f. Cepat lambatnya Gerakan
- g. *Feeling* dari atlet dan ketelitian dan
- h. Kuat lemahnya suatu Gerakan

2.8.2 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 (2008:9), *passing* adalah mengoperkan bola pada teman. *passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Menurut Komarudin (2005:45), tujuan dari *passing* adalah memindahkan bola dengan cepat dengan tujuan teman satu tim. Sedangkan menurut Mielke (2009:19), bahwa *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain.

Menurut Koger (2007:19), mengoper (*passing*) berarti memindahkan bola dari kaki ke kaki pemain lain atau teman kita, dengan cara menendangnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar 11 pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan.

2.8.3 Teknik Menendang Bola (*Passing*) Dengan Kaki Bagian Dalam

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman satu tim untuk menerima bola dan mencetak angka ke gawang lawan. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan yang jitu ke arah gawang tim lawan.

Passing dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan *passing* yang tepat menunjukkan kerjasama antar pemain satu tim sangat baik. Dikarenakan dalam penelitian ini peneliti ingin mengukur kemampuan akurasi *passing* menggunakan kaki bagian dalam berikut penjelasan teknik menendang dengan kaki bagian dalam. Kemampuan menendang bola yang baik dan benar diperlukan untuk memasukkan bola ke gawang.

Ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan agar mendapatkan hasil tendangan yang baik. Luxbacher (2012:12) mengemukakan bahwa prinsip menendang bola ada 5 yaitu sebagai berikut : a). Persiapan, b). Pelaksanaan, c). *Follow-through*, d). Bagian bola yang ditendang, e). Pandangan mata. Dengan memperhatikan hal-hal tersebut maka keakuratan tendangan dapat dicapai. Prinsip- prinsip menendang bola tersebut harus benar-benar diperhatikan, agar hasilnya lebih efektif. Prinsip-prinsip menendang bola tersebut diuraikan sebagai berikut :

a. Persiapan

Pada pelaksanaan menendang bola peletakan kaki tumpu ikut menentukan terhadap hasil tendangan. Penempatan kaki tumpu yang tepat memungkinkan pemain untuk dapat menendang bola dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Luxbacher (2012:12), letak kaki tumpu pada waktu menendang bola adalah :

1. Berdiri menghadap target, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
2. Arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target.
3. Tekukkan sedikit lutut kaki.
4. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang.
5. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping.
6. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.
7. Kepala tidak bergerak.
8. Fokuskan perhatian pada bola.



Gambar 2.2 Persiapan dalam *passing*

Sumber : Luxbacher (2012:12).

b. Pelaksanaan

Gerakan kaki yang benar menentukan keakuratan tendangan. Menurut Luxbacher (2012:12), pelaksanaan pada waktu menendang bola adalah :

1. Tubuh berada di atas bola.
2. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan.
3. Jaga kaki agar tetap lurus.
4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki (kaki bagian dalam).



Gambar 2.3 Pelaksanaan dalam *passing*

Sumber : Luxbacher (2012:12)

c. *Follow Through*

Sikap badan pemain pada saat menendang bola juga harus diperhatikan. Posisi badan pemain pada saat menendang bola harus dalam keadaan seimbang. Menurut Luxbacher (2012:12), secara lebih jelas menyatakan mengenai sikap badan pada saat melakukan tendangan sebagai berikut :

1. Pindahkan berat badan ke depan.
2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola.
3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.



Gambar 2.4 *Follow Through* dalam *Passing*

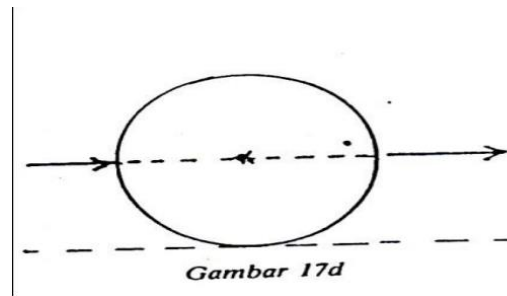
Sumber : Luxbacher (2012:12).

d. Bagian Bola yang Ditendang

Bagian bola yang ditendang sangat berpengaruh terhadap arah hasil tendangan. Menurut Soekatamsi (1997:53), bagian bola yang tendangan yaitu :

1. Bagian dalam kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola bergulir datar di atas tanah.

2. Bagian dalam kaki yang menendang mengenai dibawah tengah-tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah

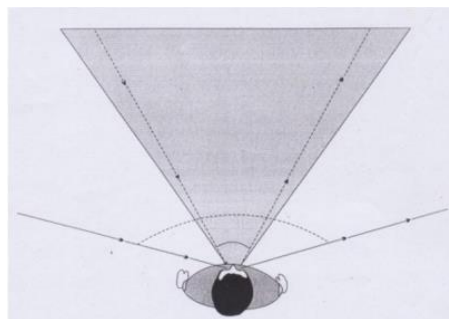


Gambar 2.5 Bagian Bola yang ditendang

Sumber : Soekatamsi (1997:53)

e. Pandangan Mata

Menurut Nugraha (2012:74-75), para pemain sepak bola selalu mengarahkan bola kesudut tendangan. Sudut tendangan bola yang datang menuju ke arah kalian bisa menimbulkan perbedaan, apakah mudah untuk memainkan atau mengoperkan bola (*passing*). Bola yang datang dari arah di mana kalian sedang menghadap sangat mudah untuk dilihat dan dikontrol, apalagi jika bola dioperkan melalui sudut tendangan yang rendah. Hal ini dikarenakan bola benar-benar terlihat sepenuh waktu dan arah dari operan yang berasal dari sebuah tendangan yang mudah.



Gambar 2.6 Pandangan Mata

Sumber : Nugraha (2012:74)

2.9 Pengertian Latihan Bervariasi

Sebagian besar pemain pemula biasanya mengalami kesulitan dalam melakukan operan bola, sehingga dibutuhkan latihan teknik yang tepat untuk menguasainya dengan benar. Terdapat berbagai cara untuk melakukan *passing*. Menurut Milelke, D. (2007: 20–22), terdapat beberapa teknik operan yang umum digunakan oleh pemain sepak bola, antara lain: 1) operan dengan kaki bagian dalam, 2) operan dengan punggung kaki, 3) *drop pass*, 4) operan dengan gerakan *overlap*, dan 5) teknik *give and go*.

Sementara itu, menurut Luxbacher, J.A. (2004: 11–23), ada tiga jenis teknik *passing* di permukaan lapangan, yaitu: 1) *passing* dengan bagian dalam kaki (*inside-of-the-foot*), 2) *passing* dengan bagian luar kaki (*outside-of-the-foot*), dan 3) *passing* dengan punggung kaki (*instep*). Selain itu, ia juga menjelaskan tentang operan chip jarak pendek (*short chip*) dan chip jarak jauh (*long chip*).

Danny Mielke (2007:20) menambahkan bahwa teknik *passing* paling sering dilakukan dengan bagian dalam kaki karena bagian ini memiliki permukaan yang lebih luas untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol yang lebih baik dan akurat. Oleh sebab itu, bagian dalam kaki dianggap paling ideal untuk melakukan *passing*.

Dalam penelitian ini digunakan teknik *passing* dengan bagian dalam kaki (*inside-of-the-foot*). Teknik yang paling sering digunakan adalah *push pass* atau operan dorong, karena bagian samping dalam kaki berfungsi sebagai alat pendorong bola. Teknik ini efektif untuk mengoper bola pada jarak 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanaannya cukup sederhana : kaki yang digunakan sebagai tumpuan ditempatkan di samping bola dan diarahkan ke sasaran. Kaki yang menendang diposisikan menyamping dengan jari-jari kaki mengarah ke atas dan menjauh dari garis tengah tubuh. Bola ditendang di bagian tengah menggunakan sisi dalam kaki, dan setelah menendang, kaki harus tetap lurus mengikuti arah gerakan (Luxbacher, J.A., 2004:12).

Salah satu pendekatan yang disarankan untuk mengatasi kelemahan teknik dasar adalah penerapan latihan yang bervariasi. Variasi dalam latihan memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran keterampilan teknik serta mencegah kejenuhan dalam proses latihan (Agustini *et al.*, 2014). Latihan yang monoton dapat menurunkan motivasi, sedangkan latihan yang dirancang secara bervariasi akan memberikan stimulus baru yang dapat meningkatkan adaptasi motorik dan mental pemain (Sukadiyanto, 2005). Selain itu, latihan yang bervariasi juga memperkaya pengalaman gerak atlet, meningkatkan daya eksplorasi, dan mempercepat proses pembelajaran teknik olahraga (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas latihan passing bervariasi terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar dalam sepakbola. penelitian oleh Muta'al dan Komaini (2019) menunjukkan bahwa penerapan latihan passing dengan variasi target mampu meningkatkan kemampuan passing secara signifikan.

Adapun beberapa macam latihan passing dekat bervariasi dalam sepakbola sebagai berikut:

2.9.1 Latihan *El Rondo*

El rondo merupakan bentuk latihan dengan skema lingkaran diisi beberapa pemain dan menempatkan satu atau dua pemain di tengah lingkaran. Bentuk latihannya yaitu para pemain yang berdiri di keliling lingkaran harus berusaha untuk terus menguasai bola dengan cara mengumpankan bola satu sama lain. Sebaliknya, pemain yang berada di tengah lingkaran harus berusaha untuk memotong bola. Ada banyak varietas *el rondo*, tetapi konsep dasarnya bahwa 6-10 orang berdiri dalam lingkaran dan 1-3 pemain berdiri di tengah dan mencoba untuk merampas bola, memblokir atau memaksa pemain melakukan kesalahan dengan bola keluar dari lingkaran. Adapun kelebihan dan kekurangan menggunakan latihan *el rondo*. Berdasarkan karakteristik latihan dengan metode *el rondo*, terdapat beberapa kelebihan dan

kekurangan yang dapat diidentifikasi. Adapun kelebihan latihan *passing* bola rendah dengan pendekatan bermain, antara lain:

1. Latihan yang dikemas dalam bentuk permainan mampu menumbuhkan rasa senang dan meningkatkan motivasi belajar siswa.
2. Mendorong siswa untuk berpikir cepat, memecahkan masalah, serta mengambil keputusan sesuai kondisi permainan yang berlangsung.
3. Membantu siswa dalam mengevaluasi kemampuan diri selama proses pembelajaran, apakah sudah sesuai atau masih perlu perbaikan.

Sementara itu, kekurangan dari latihan dengan metode *el rondo passing* meliputi:

1. Siswa sering mengalami kesalahan teknik karena kurang memahami prinsip gerakan yang benar.
2. Proses pengorganisasian latihan cenderung sulit dikendalikan.
3. Fokus siswa terhadap materi seperti *passing* atau *dribbling* bisa terganggu sehingga tujuan latihan tidak tercapai secara maksimal.
4. Pelatih kesulitan dalam memantau dan membetulkan kesalahan teknik yang dilakukan oleh masing-masing siswa.

2.9.2 Latihan *Circle Passing Drill*

Circle Passing Drill berbentuk lingkaran yang terdiri dari 10 atau lebih dan dibagi menjadi 2 posisi yaitu pemain berada di tengah lingkaran dan pemain berada di sisi lingkaran. 8 pemain berada di sisi lingkaran dan 2 pemain di tengah lingkaran. Cara kerja dari latihan ini yaitu dua pemain berada di tengah menjadi pantulan *passing* dari pemain yang berada di sisi lingkaran, hal itu dilakukan terus menerus dan saling bergantian posisi antar pemain yang berada di tengah dan yang berada

di sisi lingkaran. Pemain melakukan *passing* statis lurus dari tengah lingkaran ke pemain di sekitar lingkaran.

Latihan ini bertujuan menambah kemampuan pemain dalam melakukan *passing* dalam intensitas tinggi dengan ataupun tanpa kontrol. Harapannya pemain menjadi terlatih dalam melakukan *passing* bola sehingga mampu menampilkan permainan yang diharapkan dalam pertandingan. Berikut ini gambar latihan *Circle Passing Drill*. Adapun kelebihan dan Kekurangan Latihan *Circle Passing Drill*. Berdasarkan karakteristik metode *Circle Passing Drill*, terdapat beberapa kelebihan dan kekurangan yang dapat dianalisis. Adapun kelebihan dari latihan *passing* bola rendah dengan pendekatan permainan, antara lain :

1. Latihan berbasis permainan menciptakan suasana yang menyenangkan dan dapat meningkatkan semangat belajar siswa.
2. Mendorong kemampuan berpikir cepat, pemecahan masalah, serta pengambilan keputusan sesuai kondisi permainan yang dihadapi.
3. Membantu siswa dalam mengevaluasi kemampuan diri secara mandiri selama proses latihan, apakah sudah sesuai dengan tujuan pembelajaran atau belum.

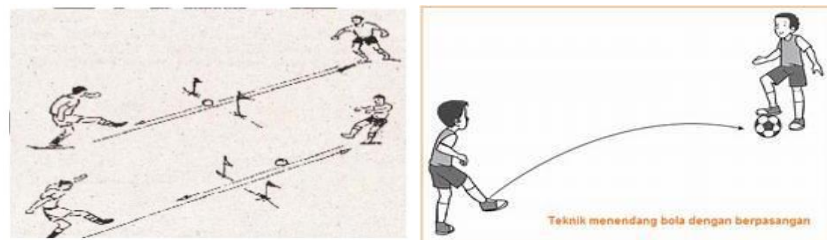
Sementara itu, kekurangan dari latihan dengan metode *Circle Passing Drill* antara lain :

1. Kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik dasar gerakan yang benar, sehingga kesalahan dalam pelaksanaan sering terjadi.
2. Sulit untuk mengatur jalannya latihan secara terorganisir dengan baik.
3. Fokus siswa terhadap teknik dasar seperti *passing* atau *dribbling* bisa terganggu, sehingga tujuan utama latihan tidak tercapai secara maksimal.

4. Pelatih mengalami kesulitan dalam mengamati dan memperbaiki kesalahan teknik yang dilakukan oleh setiap individu.

2.9.3 Latihan *Passing* Berpasangan

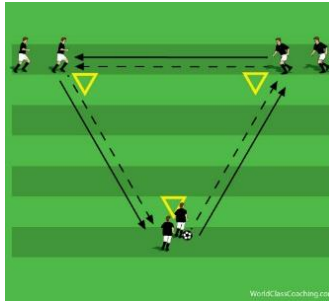
Latihan *Passing* berpasangan adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Kemampuan *passing* adalah kecakapan dalam mengumpan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai pola serangan kepada lawan.



Gambar 2.7 *Passing* Berpasangan
Sumber : Fibri (2022)

2.9.4 Latihan *Passing Triangle*

Passing Triangle merupakan metode dalam bentuk latihan dengan menggunakan pola dasar dalam bentuk segitiga dengan jarak lintasan yang berbeda antar sudutnya (Roni & Harris, 2018). Dalam bentuk latihan ini pemain dituntut untuk bergerak keruang yang kosong, saat pemain mengoper bola maka pemain tersebut harus memberikan umpan ke sudut yang kosong dan pemain yang tidak membawa bola juga harus berlari menempatkan ke sudut yang kosong supaya pemain yang membawa bola bisa memberikan umpan ke pemain yang tidak membawa bola (Jovanic, 2011). Latihan *passing triangle*, latihan *passing* yang berbentuk segitiga dengan tiga sudut.



Gambar 2.8 Latihan *Passing Triangle*
Sumber : *coachingsoccerweekly*

2.10 Motivasi Berprestasi

Prestasi olahraga tidak hanya bergantung dengan keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik saja, melainkan juga bergantung dengan keadaan psikologis dan kesehatan mental yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan (Lauh, 2014). Salah satu permasalahan psikologis atlet pelajar dalam mencapai keberhasilannya yaitu motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi dari seorang atlet dibutuhkan untuk mencapai prestasi dalam masing-masing cabang olahraga yang diikuti oleh atlet yang ingin berprestasi (Wahyudi & Donie, 2019).

Didalam Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional: “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dapat didapatkan dengan persiapan yang matang agar tercapainya akhir yang memuaskan”. Tujuan pengembangan olahraga prestasi salah satu sasarnya adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga di klub atau pada prestasi atlet yang berbakat, dilihat dari proses latihan secara kontinue yang memiliki program terpadu. Prestasi atlet bukan merupakan kebanggaan tersendiri saja, tetapi juga keluarga, masyarakat dan negara.

Motivasi berprestasi merupakan tekad individu dalam mengejar kesuksesan yang berorientasi pada tujuan tertentu (Sujarwo, 2011). Motivasi berprestasi

adalah keinginan dan harapan individu dalam mencapai kesuksesan yang akan memunculkan suatu usaha untuk mencapai keinginan tersebut (Clarasati & Jatmika, 2017). Motivasi berprestasi juga disebut sebagai kebutuhan individu dalam memenuhi tujuan yang diinginkan dalam bentuk realistis maupun kebutuhan untuk sukses (Singh & Jain, 2017). Dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi merupakan dorongan atau usaha individu untuk mencapai suatu keberhasilan yang diinginkannya.

Motivasi berprestasi olahraga merupakan salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting bagi pembina, pelatih, dan atlet itu sendiri, hal ini dikarenakan motivasi sebagai dasar untuk membuat individu terus bergerak dan juga dapat memberi bimbingan pada perilaku atlet. Individu yang memiliki motivasi berprestasi mampu mencapai latihan yang dilakukan dalam cabang olahraganya. Oleh karena itu, perlu adanya teknik dalam mengetahui kebutuhan motivasi yang dimiliki oleh atlet. Motivasi berprestasi olahraga yaitu dorongan individu yang berhubungan dengan aktivitas olahraga yang berhubungan dengan diri individu, menjamin kontinuitas mengenai latihan, dan memberikan panduan bagi aktivitas latihan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Muskanan, 2015).

Berdasarkan McClelland (2009) individu yang memiliki motivasi berprestasi dapat dilihat dengan ciri-ciri yaitu 1) bertanggung jawab, atlet yang memiliki motivasi berprestasi tentunya akan memiliki rasa tanggung jawab penuh dalam melakukan latihan dengan pelatihnya, sehingga atlet tersebut dapat berlatih secara disiplin dan juga sungguh-sungguh. 2) pertimbangan terhadap risiko, atlet yang memiliki motivasi berprestasi cenderung dominan dalam menyukai kegiatan yang melebihi kemampuan dirinya, namun tetap berada pada batas wajar kemampuan, serta cenderung menyukai kegiatan yang memiliki peluang lebih tinggi. 3) memperhatikan umpan balik, atlet yang memiliki motivasi berprestasi melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri saat ia mencapai suatu keberhasilan serta mengevaluasi dan mencari *feedback* pada pelatihnya terhadap kegagalan yang ia lakukan. Dengan hal tersebut, atlet akan lebih mengetahui kesalahan yang sudah ia lakukan dan akan memperbaikinya di

latihan berikutnya. 4) inovatif dan kreatif, atlet yang memiliki motivasi berprestasi cenderung memiliki inovasi dalam berkompetisi, mereka akan aktif mencari informasi untuk mengetahui cara dan strategi yang baik dalam mengatasi lawan bermainnya.

Motivasi berprestasi terdiri dari dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Muskanan, 2015). Motivasi intrinsik yaitu motivasi yang berasal dari individu itu sendiri. Atlet yang memiliki motivasi instrinsik akan berpartisipasi dalam melakukan latihan rutin untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya yang terbentuk dari kepuasan internal individu yang bersangkutan. Bagi atlet, kepuasan didapatkan dengan cara mencapai suatu prestasi tinggi daripada hanya mendapatkan suatu hadiah, pujian, ataupun penghargaan. Individu yang memiliki motivasi intrinsik merupakan individu yang tekun, pekerja keras, terlatih dengan baik, independen, dan terorganisir. Pada atlet dengan motivasi intrinsik akan memiliki kepribadian yang jujur, sportif, pekerja keras, matang, disiplin, inovatif, dan percaya diri.

Motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang berasal dari luar individu itu sendiri. Motivasi ini dapat berasal dari pelatih, orangtua, teman, guru, pembina, hadiah, uang, penghargaan dan lainnya. Motivasi ekstrinsik dapat juga diartikan sebagai motivasi kompetitif para atlet. Hal ini dikarenakan motivasi ekstrinsik bertujuan untuk bersaing dan memiliki peran yang lebih dominan daripada motivasi yang berasal dari kepuasan diri sendiri. Tujuan atlet yang memiliki motivasi ekstrinsik yaitu untuk mencapai kemenangan sehingga atlet tersebut akan berambisi untuk mencapai suatu kemenangan (Blegur & Mae, 2018).

Motivasi berprestasi memiliki beberapa indikator yaitu memiliki rasa tanggung jawab, menerima umpan balik, berani menghadapi risiko, dan dapat mengatur waktu dengan baik (Smith et al., 2020). Motivasi berprestasi juga memiliki dua aspek yaitu *achievement thoughts* (pikiran untuk berprestasi) dan *achievement behaviors* (perilaku untuk berprestasi). *Achievement thoughts* adalah pikiran yang dimiliki oleh individu untuk dapat mencapai tujuan yang diharapkan,

sedangkan *achievement behaviors* adalah perilaku yang dilakukan individu untuk dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai (Smith et al., 2020).

2.11 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian terlebih dahulu yang bidangnya kajiannya menyentuh beberapa poin dari penelitian yang akan dikembangkan peneliti. Penelitian yang relevan bertujuan untuk menghindari kajian penelitian yang sama agar tidak terjadi plagiat. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fibri, Sukasno, Hengky Remora 2022, berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* SSB Silampari Kota Lubuklinggau” Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan *passing* atlet SSB Silampari Kota Lubuklinggau. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* SSB Silampari Kota Lubuklinggau. Dari hasil analisis data menggunakan uji beda rata-rata (*Independent Sample T-test*) diperoleh nilai tes akhir di $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,001 < \text{Sig} = 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Pipit Fitria Yulianto berjudul “Pengaruh Metode Latihan Ketepatan *El Rondo* Dan *Circle Passing Drill* Terhadap Ketepatan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola SSB Harimau Bekonang Tahun 2024” Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *el rondo* dan *circle passing drill* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 15-17 Tahun SSB Harimau Bekonang Sukoharjo Tahun 2024.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Muchammad Lintang Syachputra berjudul “Pengaruh latihan *passing* bervariasi terhadap akurasi *passing* siswa sekolah sepakbola Persisac kelompok usia 10-12 tahun” Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan analisis uji-t antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan pengaruh

yang positif dan signifikan dari latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* pada Sekolah Sepakbola Persisac kelompok usia 10-12 tahun.

2.12 Kerangka Berpikir

Salah satu teknik fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola adalah *passing*, yaitu teknik mengoper bola secara cepat dan tepat dari satu pemain ke pemain lainnya. Latihan *passing* bervariasi adalah dua metode yang sering digunakan untuk melatih keterampilan *passing*. Masing-masing metode memiliki karakteristik tersendiri.

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

Latihan *passing* bervariasi merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik mengoper bola (*passing*). Latihan *passing* bervariasi ini diharapkan para pemain dapat beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapinya dan dapat mengembangkan kemampuan ketepatan *passing* untuk mencapai prestasi maksimal. Apabila seorang pemain atau atlet mempunyai teknik-teknik yang mumpuni dan didukung teknik mengoper bola yang baik dan penempatannya yang bagus bisa menjadi andalan dalam suatu permainan. Sebuah bentuk latihan yang bervariasi diharapkan dapat meningkatkan kemampuan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC).

2.13 Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenaran, hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah

kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan tessa. (Sutrisno Hadi, 1993: 257).

Menurut Arikunto (1992:62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian. Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H1 : Ada pengaruh yang signifikan Latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* pada pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC).

H0 : Tidak ada pengaruh Latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC).

H2 : Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok *treatment* dan kelompok kontrol terhadap ketepatan *passing* pada pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC).

H0 : Tidak ada perbedaan antara antara kelompok *treatment* dan kelompok kontrol terhadap ketepatan *passing* pada pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC)

III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif atau angka karena penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian eksperimen. Sehingga analisisnya berdasarkan angka dengan menggunakan analisis statistik, yaitu kegiatan penelitian yang diawali dengan tes awal lalu memberikan perlakuan atau latihan-latihan terhadap subjek dan diakhiri dengan tes untuk di uji kebenarannya (Sugiyono, 2010).

Desain penelitian ini adalah *Quasy Experiment Design*. Dalam desain penelitian ini terdapat dua kelompok yang dipilih melalui *Ordinal Pairing* dengan cara A-B-B-A. Langkah-langkah pembentukan kelompok sebagai berikut: (1) sampel diberikan tes awal (*pretest*); (2) setelah hasil didapatkan sample di urutkan dari hasil terbesar sampai terkecil (rangking); (3) kemudian dibentuk kelompok A dan B.

3.2 Waktu Dan Pengumpulan Data

Penelitian yang akan dilaksanakan menurut penulis pada tahun 2025, dengan obyek penelitian yaitu Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC), kegiatan latihan yaitu pengaruh penerapan latihan bervariasi terhadap ketepatan *passing* sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC). Dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu pertemuan termasuk tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Pelaksanaan latihan 3 kali dalam setiap minggu, yaitu setiap hari rabu dan jum'at sore pukul 15.00 WIB, dan hari minggu pagi pukul 07.00 WIB, tes awal dan tes akhir dilaksanakan dilapangan Karang anyar, Lampung Selatan.

3.3 Populasi Dan Sampel

Populasi menurut Sugiyono (2010) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC) Berjumlah 42 pemain. Sampel menurut Sugiyono (2010) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 30 sampel dengan menggunakan teknik *random sampling*.

3.4 Variabel Penelitian

Surisman (2015) menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan karakteristik atau sifat dari objek yang dapat diamati atau diukur, sehingga menghasilkan nilai, ukuran, atau kriteria yang berbeda-beda. Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas (*Independen Variable*)

Variabel bebas sering disebut sebagai *stimulus*, *predictor*, *antecedent*, Variabel bebas merupakan variabel yang menjelaskan atau mempengaruhi variabel lain (Variabel Dependen). Menurut Sugiyono (2019) “Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (Terikat)”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan *Passing* Bervariasi (X_1).

2. Variabel Terikat (*Dependen Variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat sering disebut sebagai output, kriteria dan konsekuen. Menurut Sugiyono (2019) “Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas”. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Ketepatan *Passing* (Y).

3.5 Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2017) Definisi operasional merupakan penentu konstrak atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat di ukur.

Definisi oprasional variabel berguna untuk memahami secara lebih dalam mengenai variabel di dalam sebuah penelitian.

Definisi operasional variabel adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti, atau menspesifikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut (Moh Nazir, 2005).

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yang terdiri dari 2 (dua) *variable independent* (Bebas) dan 1 (satu) *variable dependent* (Terikat). Variabel bebas (X) adalah latihan passing bervariasi (X1), sedangkan variabel terikat (Y) adalah ketepatan passing. Untuk menghindari kesalahpahaman dalam interpretasi penelitian ini, peneliti akan memberikan definisi operasional yang digunakan, yang akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Latihan Sepakbola

Menurut Sukadiyanto (2005:5), latihan adalah suatu kata yang sering di jumpai dengan istilah *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Sedangkan *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan geraknya.

2. Latihan *passing* bervariasi

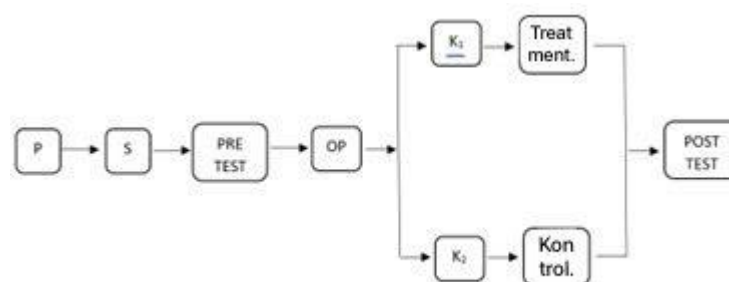
Latihan *passing* bervariasi adalah berbagai bentuk latihan operan dalam sepak bola yang dirancang dengan berbagai variasi gerakan, arah, jarak, dan situasi permainan untuk meningkatkan keterampilan pemain dalam melakukan *passing* secara efektif dan akurat dalam kondisi yang berbeda. Latihan *passing* bervariasi terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar

dalam sepakbola. penelitian oleh Muta'al dan Komaini (2019) menunjukkan bahwa penerapan latihan *passing* dengan variasi target mampu meningkatkan kemampuan *passing* secara signifikan.

3.6 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2006:44) menyatakan bahwa “Desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar–ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”. Sedangkan menurut Sugiyono (2015), menyatakan bahwa “Desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen satu kelompok pra-uji (*pretest* and *posttest*) dengan kelompok *treatment* dan kelompok kontrol yang digunakan sebagai pembanding. Seluruh peserta akan diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengukur tingkat kemampuan *passing* bola mereka menjalani program latihan *passing* bervariasi. Setelah program latihan, peserta akan menjalani tes akhir (*posttest*) yang akan digunakan untuk membandingkan perubahan dalam kemampuan *passing* bola mereka. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain Penelitian
(Sumber : Sugiyono, 2015:82)

Keterangan :

P : Populasi

S : Sampel

Pretest : Tes awal kemampuan *passing*

OP	: <i>Ordinal pairing</i> pengelompokkan
K1	: Kelompok <i>treatment</i>
K2	: Kelompok kontrol
<i>Treatment</i>	: Kelompok eksperimen (Latihan bervariasi)
Kontrol	: Kelompok kontrol
<i>Posttest</i>	: Tes akhir kemampuan <i>passing</i>

Kemudian dilakukan perangkikan, dari skor atau poin tes *passing* yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing* (pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal (Sutrisno Hadi, 2000: 111), berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang sama rata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing*, sebagai berikut:



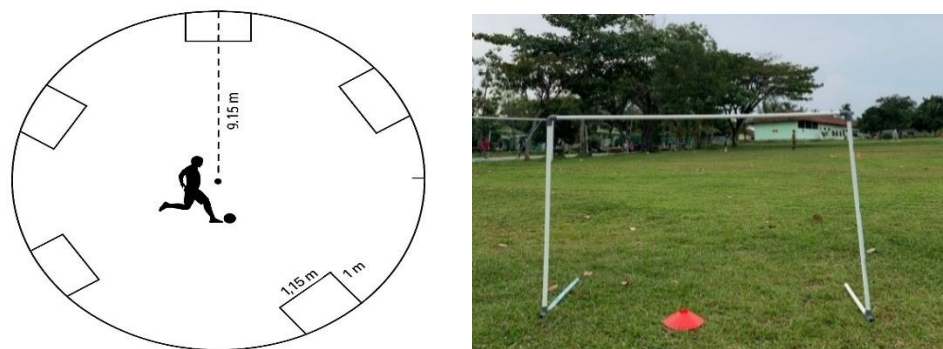
Gambar 3.2 *Ordinal Pairing*

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, lalu dilakukan pemisahan sampel yang diberikan perlakuan atau *treatment* dan kelompok kontrol. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

3.7 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

3.7.1 Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010:192) “Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode”. Alat tersebut memenuhi persyaratan akademis, yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Sedangkan menurut (Sugiyono, 2014) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.



Gambar 3.3 *Short Pass test*
(Sumber : Irianto, 1995:34)

Pelaksanaan validitas dan reliabilitas instrument *short pass test* dilakukan pada tanggal 21 April 2025 dan *pretest* pada tanggal 26 April 2025, dengan Subjek SSB VIP *SOCCER ACADEMY* yang bertempat di lapangan Satlog Denbekang Way Dadi, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola *Short pass test* pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 1 m dengan jarak penendang dari gawang 9,15 m. Validitas tes tersebut adalah 0,899 dan reliabilitas sebesar 0,816.

1. Pelaksanaan Petugas :

- a. Seorang pencatat angka yang juga bertugas sebagai pengawas untuk memastikan *passing* yang sah.
- b. Satu orang penjaga bola pada titik tengah, sekaligus mengarahkan pelaksanaan
- c. Setiap gawang dijaga oleh beberapa orang untuk mengambil bola yang telah ditendang kearah gawang.

2. Petunjuk Pelaksanaan Tes :

- a. Bola diletakan dititik tengah yaitu 9,15 meter didepan sasaran.
- b. Tester berdiri dititik tengah dekat bola dan menghadap kesasaran.
- c. Pada aba-aba “Ya”, tester mulai menyepak bola kearah bidang sasaran (gawang kecil).
- d. Apabila bola keluar dari daerah tendangan, maka tester menggunakan bola lain yang telah disediakan.
- e. *Passing* dianggap sah apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9,15 m).

Gerakan tersebut dinyatakan tidak sah apabila *Passing* apabila bola tidak masuk kedalam gawang.

1. Administrasi Tes

- a. Sebelum tes dimulai, petugas mencatat tanggal, hari, dan bulan pelaksanaan tes, pada lembar hasil tes yang telah disediakan.
- b. Peserta dibariskan pada saat sebelum pelaksanaan tes.
- c. Petugas memberikan penjelasan mengenai pelaksanaan tes, termasuk tujuan, bahan, metode pemberian skor, serta cara melakukan tendangan sesuai aturan.
- d. Peserta diberikan waktu untuk melakukan pemanasan sebelum memulai tes.

- e. Peserta menjalankan tes setelah dipanggil oleh petugas.
 - f. Petugas menghitung setiap bola yang berhasil mengenai sasaran yang sah.
 - g. Peserta diberikan 10 kesempatan untuk melakukan tendangan.
2. Alat dan perlengkapan yang digunakan :
- a. Lapangan Sepakbola
 - b. Bola kaki
 - c. Meteran
 - d. Cone
 - e. Gawang kecil ukuran Panjang 1,5m dan tinggi 1 m
 - f. Peluit
 - g. Blangko penilaian dan alat tulis
3. Penilaian
- Penilaian diambil dari banyaknya tendangan *Passing* yang sah yang diberi kesempatan dalam 10 kali percobaan.

Tabel 3.1 Norma Penelitian

Skor	Kategori
9-10	Sangat Baik
7-8	Baik
5-6	Cukup
3-4	Kurang Baik
0-2	Tidak Baik

3.7.2 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2010:265) bahwa untuk memperoleh data-data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data-

data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

Data yang perlu dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment passing* bervariasi dan kelompok kontrol. Dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment passing* bervariasi dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Short Pass Test. Treatment Passing* Bervariasi yang dilakukan yaitu selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali pertemuan termasuk dengan *pretest* dan *posttest*.

3.8 Teknik Analisis Data

Menurut Surisman (2014:4) menyatakan bahwa “Jika kita memperhatikan definisi statistika maka fungsi pertamanya adalah mengumpulkan data mentah, yaitu data yang belum mengalami pengolahan apapun.” Pengujian data dari hasil pengukuran yang terkait dengan penelitian dilakukan untuk mendukung analisis agar lebih optimal. Data yang dianalisis meliputi hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dengan menggunakan teknik analisis uji t, yang memiliki syarat-syarat tertentu. Uji perbedaan rata-rata diterapkan untuk menentukan apakah penerapan latihan *passing* bervariasi dan kelompok kontrol berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bola pada pemain sepak bola Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC).

3.9 Uji Prasyarat

Untuk memenuhi syarat analisis dalam pengujian hipotesis penelitian, beberapa langkah pengujian prasyarat akan dilakukan, yang mencakup:

3.9.1 Uji Normalitas Data

Menurut Sudjana (2005:466) Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan uji *liliefors*. Tujuan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apapun distribusi yang terjadi normal atau tidaknya. Adapun langkah-langkahnya yaitu sebagai berikut :

3. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus :

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

4. Dan simpangan baku sampel.
5. Tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(Z \leq z_i)$.
6. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S_{(z_i)} = \frac{\text{Banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

5. Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlakanya. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .
6. Kriteria pengujian adalah jika $L_{\text{hitung}} < L_{\text{tabel}}$ maka variable tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{\text{hitung}} > L_{\text{tabel}}$ maka variable berdistribusi tidak normal.

3.9.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menentukan apakah data memiliki variansi yang sama (homogen) atau tidak. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan uji-F sesuai dengan metode yang dijelaskan oleh Sudjana (2005: 249), dengan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Variansi pada setiap kelompok adalah sama (homogen).

H_1 : Variansi pada setiap kelompok berbeda (tidak homogen).

Uji homogenitas (uji-F) dihitung menggunakan rumus berikut :

$$F = \frac{\text{Variansi Terbesar}}{\text{Variansi Terkecil}}$$

Nilai F_{hitung} yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan F_{tabel} untuk menguji signifikansi pada tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$. Selanjutnya bandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan ketentuan Jika

$F_{hitung} < F_{tabel}$, maka H_0 diterima, yang berarti variansi data antar kelompok adalah homogen. Sebaliknya, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka H_0 ditolak, menandakan bahwa variansi data antar kelompok tidak homogen.

3.10 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan akan diterima atau ditolak. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah uji-t, yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata antara dua kelompok yang tidak saling berhubungan. Keberadaan perbedaan yang signifikan dapat dilihat melalui nilai t hitung pada uji t-test.

- a. Hipotesis statistik dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Jika nilai nilai t hitung pada uji-t $< 0,05$, maka H_0 diterima. Yang berarti tidak terdapat perbedaan efektivitas dalam pengaruh kelompok latihan *passing* bervariasi dan kelompok kontrol terhadap kemampuan *passing* bola.

$$s = \sqrt{\frac{1}{n-1} \left\{ \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n} \right\}}$$

Keterangan :

n : Jumlah Data

\sqrt{n} : Akar Dari Jumlah Data

$\sum D$: Jumlah Selisih *Pretest* Dan *Posttest*

$\sum D^2$: Jumlah Kuadrat Selisih *Pretest* Dan *Posttest*

$(\sum D)^2$: Jumlah Dari Selisih *Pretest* Dan *Posttest* Di Kuadratkan

s : Simpangan Baku Dari Selisih

- b. Jika nilai nilai t hitung pada uji-t $> 0,05$, maka H_a diterima. Menunjukkan adanya perbedaan efektivitas dalam pengaruh kelompok latihan *passing* bervariasi dan kelompok kontrol terhadap kemampuan *Passing* bola.

$$s = \sqrt{\frac{1}{n-1} \left\{ \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n} \right\}}$$

Keterangan :

n : Jumlah Data

\sqrt{n} : Akar Dari Jumlah Data

$\sum D$: Jumlah Selisih *Pretest* Dan *Posttest*

$\sum D^2$: Jumlah Kuadrat Selisih *Pretest* Dan *Posttest*

$(\sum D)^2$: Jumlah Dari Selisih *Pretest* Dan *Posttest* Di Kuadratkan

s : Simpangan Baku Dari Selisih

c. Penelitian ini menggunakan juga menggunakan uji-t jenis *independent t-test*.

Menurut Sugiyono (2016: 273), uji-t memiliki 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

x_1 : Rata-rata kelompok 1

x_2 : Rata-rata kelompok 2

n_1 : Jumlah responden kelompok 1

n_2 : Jumlah responden kelompok 2

S_1^2 : Varian kelompok 1

S_2^2 : Varian kelompok 2

Kriteria pengujian menyatakan bahwa jika t hitung $>$ t tabel pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, maka H_a diterima. Jika kemampuan Passing siswa di kelas eksperimen A lebih tinggi daripada kelas control B, atau sebaliknya, maka H_a diterima. Dalam penelitian ini, analisis uji-t digunakan untuk menguji perbedaan (H_2)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh model latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* pada pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC), Kabupaten Lampung Selatan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Ada pengaruh yang signifikan model latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC).
- 5.1.2 Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok *passing* bervariasi dan kelompok kontrol pada pemain Sekolah Sepakbola Permata Asri FC (SSB PERMAS FC).

Perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terjadi karena kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa model latihan *passing* yang telah dirancang dalam penelitian ini, sedangkan kelompok kontrol hanya melakukan latihan rutin tanpa perlakuan khusus. Hal ini menyebabkan peningkatan kemampuan *passing* yang lebih besar pada kelompok eksperimen.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Bagi para pemain agar lebih meningkatkan lagi kemampuan ketepatan *passing*.
- 5.2.2 Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* pemain di Sekolah Sepak Bola (SSB) Permas FC. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran sebagai model latihan yang lebih

efektif, menarik, dan mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* para pemain secara bertahap. Selain itu, penelitian ini juga memiliki tujuan untuk memberikan saran untuk memberikan penyusunan kurikulum latihan yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Kurikulum latihan *passing* yang disesuaikan dengan usia, kemampuan, dan kebutuhan pemain. Kurikulum tersebut diharapkan mampu menjadi pedoman bagi pelatih dalam merancang program latihan yang bervariasi, progresif, dan sesuai prinsip latihan olahraga. Dengan demikian, pembinaan sepak bola di SSB Permas FC akan berjalan lebih terarah, efektif, dan menghasilkan pemain dengan keterampilan teknik *passing* yang lebih akurat dan konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R. 2017. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Akurasi *Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.
- Anggala, P. D. 2022. Model Pengembangan Gawang Dalam Latihan Permainan Sepakbola. Diss. Universitas Jambi.
- Angkasa, G. M. G., Wahjoedi, H., & Sudiana, I. K. 2020. Pengaruh Pelatihan *Passing Give-Go* Dan Lingkaran *Pinball* Terhadap Keterampilan *Passing* Dan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Ganesha. 4(2), 122–132.
- Aprilianto, Roesdiyanto, & Taufik. 2022. Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Journal Sport Science and Health*. 4(2), 156–174.
- Aritama. 2023. Pengaruh Model Latihan *Diamond Tripartite* dan *Diamond Fourpartite* Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Simbaringin KU 13-15 Tahun Kabupaten Lampung Selatan.
- Asiva Noor Rachmayani. 2024. *Law Of The Game* 24/25. 6.
- Irianto, D. P. 2002. Dasar Kepelatihan. Lukman Offset, Yogyakarta.
- S. 1995. Penyusunan tes keterampilan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepakbola puspor IKIP Yogyakarta. FPOK IKIP, Yogyakarta
- Lubacher A Jhosep. 2011. Sepak Bola Edisi kedua. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Luxbacher, J. A. 2004. Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses Edisi kw-2. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Mielke, D. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola: Pakar Raya, Bandung.

- Mubarak, S. R. R., Narlan, A., & Millah, H. 2019. Pengaruh Latihan *Long Passing* Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan *Long Passing* Dalam Permainan Sepakbola. *Journal of S.P.O.R.T.* 3(2), 98-103.
- Nonalisa, E. 2013. Landasan Konseptual Perencanaan Dan Perancangan Sekolah Sepak Bola Di Yogyakarta. Diss. UAJY.
- Putra, E. R. 2019. Pengaruh Metode Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga.* 2(1), 254-259.
- Putra, M., Hermanzoni, Irawan, R., dan Oktafianus, I. 2020. Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Akurasi *Passing*. *Jurnal Patriot.* 2(4), 1036-1046.
- Rahmawan, P. R. 2019. Pengaruh Latihan *Dribble Zig-Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Ssb Bintang Utara Pratama Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung Tahun 2018.
- Reza, M. 2023. Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan *Shooting* Sepakbola Pada Ssb Putra Jaya Way Hui.
- Sidabutar, A. R. 2022. Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Dan Koordinasi Mata/Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah.
- Sudjana, D. R. (2005). *Metode statistika*. Bandung : Tarsito
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Surisman, 2010. *Statistika Dasar: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, Universitas Lampung, Lampung.
- Yogatama, R., & Irawadi, H. 2019. Metode bermain berpengaruh terhadap akurasi *Passing* sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 704-714.