

**PENGARUH LATIHAN *WALL PASS* DAN *PUSH AND RUN* TERHADAP
AKURASI *PASSING* PADA KEGIATAN PEMBELAJARAN
SEPAK BOLA KELAS 4 SD IT FITYAH MANDIRI
KABUPATEN PRINGSEWU**

(Skripsi)

Oleh

**FERNANDA SAPUTRA
2113051036**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *WALL PASS* DAN *PUSH AND RUN* TERHADAP AKURASI *PASSING* PADA KEGIATAN PEMBELAJARAN SEPAK BOLA KELAS 4 SD IT FITYAH MANDIRI KABUPATEN PRINGSEWU

Oleh

FERNANDA SAPUTRA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *wall pass* dan *push and run* terhadap akurasi *passing* dalam kegiatan pembelajaran sepak bola siswa kelas 4 SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen komperatif. Populasi 27 siswa dan sampel terdiri dari 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dengan teknik *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *wall pass* terhadap akurasi *passing* dengan nilai t hitung $7,236 > t$ tabel $2,262$; (2) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* dengan nilai t hitung $7,965 > t$ tabel $2,262$; dan (3) tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *wall pass* dan *push and run* terhadap akurasi *passing*, berdasarkan hasil post-test kedua kelompok dengan nilai t hitung $0,000 < t$ tabel $2,101$. Hal ini menunjukkan bahwa kedua model latihan memiliki efektivitas yang setara dalam meningkatkan akurasi *passing*. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan variasi model latihan dalam pembelajaran sepak bola untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa, khususnya akurasi *passing*.

Kata Kunci: *wall pass, push and run, akurasi passing, pembelajaran sepak bola*

ABSTRACT

THE EFFECT OF WALL PASS AND PUSH AND RUN TRAINING ON PASSING ACCURACY IN LEARNING ACTIVITIES SOCCER CLASS 4 SD IT FITYAH MANDIRI PRINGSEWU DISTRICT

By

FERNANDA SAPUTRA

This study aims to determine the effect of wall pass and push and run training on passing accuracy in soccer learning activities for 4th-grade students at SD IT Fityah Mandiri, Pringsewu District. This research uses a comparative experimental method. Population of 27 students and the sample consisted of 20 students divided into two experimental groups using the ordinal pairing technique. The instrument used was a low ball passing test. The results of the study showed: (1) wall pass training had a significant effect on passing accuracy, with a t-count of $7,236 > t\text{-table } 2.262$; (2) push and run training also had a significant effect on passing accuracy, with a t-count of $7,965 > t\text{-table } 2.262$; and (3) there was no significant difference in passing accuracy between the wall pass and push and run training groups, as indicated by the post-test results where the t-count of $0.000 < t\text{-table } 2.101$. This means both training models had similar effectiveness in improving passing accuracy. The study suggests that varied training models can be effectively implemented to enhance basic soccer skills, particularly passing accuracy.

Keywords: wall pass, push and run, passing accuracy, soccer learning

**PENGARUH LATIHAN *WALL PASS* DAN *PUSH AND RUN* TERHADAP
AKURASI *PASSING* PADA KEGIATAN PEMBELAJARAN
SEPAK BOLA KELAS 4 SD IT FITYAH MANDIRI
KABUPATEN PRINGSEWU**

Oleh

FERNANDA SAPUTRA

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 LATIHAN *WALL PASS* DAN
PUSH AND RUN TERHADAP AKURASI
PASSING PADA KEGIATAN
PEMBELAJARAN SEPAK BOLA KELAS 4
SD IT FATIYAH MANDIRI KABUPATEN
PRINGSEWU**

Nama

: **Fernanda Saputra**

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113051036

Program Studi

: Pendidikan Jasmani

Fakultas

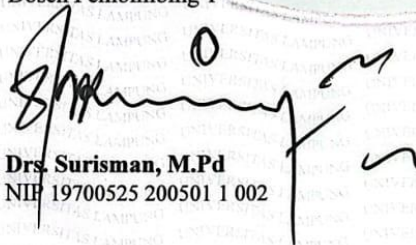
: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

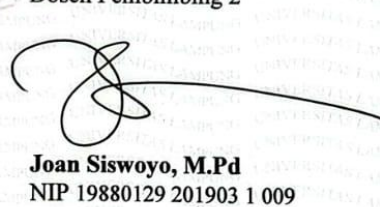


1. Komisi Pembimbing

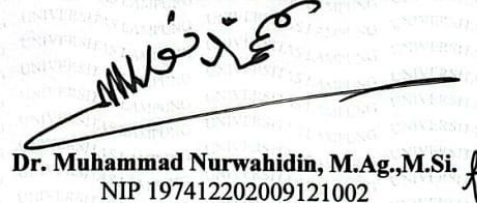
Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2


Drs. Surisman, M.Pd
NIP 19700525 200501 1 002


Joan Siswoyo, M.Pd
NIP 19880129 201903 1 009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


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

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Surisman, M.Pd.

Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd.

Penguji : Drs. Herman Tarigan, M.Pd.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



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

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 November 2025

SURAT PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fernanda Saputra
NPM : 2113051036
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik;
2. Pada karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar lampung, 12 Desember 2025
Yang membuat pernyataan



Fernanda Saputra
NPM 2113051036

RIWAYAT HIDUP

Fernanda Saputra dilahirkan di Keputran, Kecamatan Sukoharjo, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung, pada tanggal 7 April 2003.



Peneliti merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Poniman dengan Ibu Umi Solekah. Pendidikan formal yang telah diselesaikan peneliti sebagai berikut.

1. TK YPI Keputran lulus pada tahun 2009
 2. SD N 1 Keputran lulus pada tahun 2015
 3. SMP N 3 Sukoharjo lulus pada tahun 2018
 4. SMA N 1 Sukoharjo lulus pada tahun 2021
- Pada tahun 2021 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani (PENJAS) Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Selama menyelesaikan studi peneliti mendapat beasiswa KIP Kuliah. Selain itu, peneliti juga aktif di kegiatan organisasi mahasiswa yaitu HIMAJIP dan Forma PENJAS. Pada tahun 2024 peneliti melaksanakan kegiatan KKN dan PLP di Fajar Baru, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan.

MOTTO

"Terus maju, jangan pernah berhenti belajar."

(Fernanda Saputra)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Swt. dan sholawat serta salam tercurah kepada Nabi Muhammad Saw. Dengan segala kerendahan hati, terucap syukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah Swt. Sehingga dengan rahmat, hidayah, inayah, dan ridho-Nya skripsi ini dapat terselesaikan.

Kupersembahkan karya tulisan kecil ini sebagai tanda cinta, kasih sayang, dan terima kasih kepada:

Orang Tuaku

Bapak Poniman dan Ibu Umi Solekah, yang telah senantiasa mendidik, memberikan kasih sayang yang tulus, selalu mendukung dan mendoakan dalam setiap sujudnya demi kesuksesan dan keberhasilanku sampai posisi saat ini, pengorbanan yang sangat luar biasa yang selama ini diberikan kepadaku. Setiap tetes keringat dan pengorbanan yang Bapak dan Ibu korbankan demi pendidikanku tidak akan pernah dapat terbayarkan dengan apapun itu. Terima kasih atas segala cinta, kasih sayang, dukungan, pengorbanan dan doa yang selalu mengiringi. Bapak Ibu terima kasih juga telah mengantarkan aku memperoleh gelar ini. Namun, ucapan terima kasihku pada mereka hanya dapat lewat kata doa dalam sujudku, semoga Allah Swt. selalu menjaga dan menguatkan pundak bapak dan ibu. Berikanlah kedua orang tuaku kesehatan, umur yang panjang serta kemudahan dalam mencari rezeki yang halal, dan berikanlah mereka keselamatan dunia dan akhirat. Aamiin Yarobbal Alamin.

Almamater tercinta “**Universitas Lampung**”

SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah Swt. yang telah memberikan segala limpahan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Wall Pass dan Push and Run Terhadap Akurasi Passing Pada Kegiatan Pembelajaran Sepak Bola Kelas 4 SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu”, sebagai syarat meraih gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., ASEAN Eng., Rektor Universitas Lampung yang telah berkontribusi membangun Universitas Lampung mengesahkan ijazah dan gelar penulis.
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah mengesahkan skripsi penulis.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu dan memfasilitasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Joan Siswoyo, M.Pd., Koordinator Program Studi PENJAS FKIP Universitas Lampung serta yang telah membantu, memfasilitasi dan membimbing penulis dalam menyelesaikan tugas skripsi ini.
5. Drs. Surisman, M. Pd., Dosen pembimbing I yang yang senantiasa untuk meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan dan nasihat terhadap penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Joan Siswoyo, M.Pd., Dosen Pembimbing II yang senantiasa untuk meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan dan nasihat terhadap penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Drs. Herman Tarigan, M.Pd., selaku dosen pembahas yang senantiasa untuk meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan dan nasihat

terhadap penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

8. Bapak dan Ibu Dosen serta Tenaga Kependidikan S-1 PENJAS FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan, motivasi, arahan dan pengalaman serta membantu penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Kepala SD IT Fityah Mandiri Pringsewu yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
10. Terima kasih kepada abi umi guru SD IT Fityah Mandiri yang selalu memberi do'a, *support* dan semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada ananda siswa-siswi SD IT Fityah Mandiri, terima kasih telah membantu penulis untuk menjadi sampel pada penulisan skripsi ini.
12. Kepada Josi Kost. Terima kasih telah menjadi teman terbaik penulis selama kuliah hingga penulisan skripsi ini, sehat terus kawan.
13. Miyosh Genk. Terima kasih selalu memberi semangat dan doa kepada penulis sehingga terselesaikan skripsi ini.
14. Tim Sambat. Terima kasih telah menjadi teman terbaik penulis dari Sekolah Dasar hingga sekarang sekarang.
15. Teruntuk salah satu mahasiswi PGSD Unila, terimakasih selalu membantu dan selalu ada untuk penulis kapanpun dimanapun sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
16. Kepada playlist tercinta yang berisi alunan musik dari Guyon Waton, Aftershine, Denny Caknan, Lavora, serta NDX, peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam karena iringan lagu-lagu tersebut telah menjadi teman setia, penguat semangat, sekaligus penghibur di kala lelah, sehingga mampu menemani dan mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas.
17. Kepada Manchester United selaku klub sepak bola *favorite* penulis. Terimakasih telah mengajarkan penulis tentang apa arti kesabaran dalam mencapai suatu tujuan, dan mengajarkan penulis untuk lebih menghargai sebuah proses. Dengan menonton Manchester United memberikan motivasi yang cukup kepada penulis untuk terus maju, berusaha, dan menerima arti

kegagalan serta kehilangan sebagai proses penempaan menghadapi dinamika hidup. Terima kasih telah menemani penulis selama penulisan skripsi ini berlangsung.

18. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyusunan dan penelitian skripsi ini.

Bandar Lampung, 12 Desember 2025
Penulis



Fernanda Saputra
NPM 2113051036

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.7 Penjelasan Judul.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Hakikat Olahraga	9
2.1.1 Faktor Pendukung Pendidikan Jasmani	11
2.2 Pembelajaran Pendidikan Jasmani	14
2.3 Belajar Gerak	15
2.3.1 Pengertian Belajar Gerak	15
2.4 Konsep Latihan	17
2.4.1 Tujuan Latihan.....	18
2.4.2 Prinsip Latihan.....	18
2.5 Metode Latihan	22
2.6 Pendekatan dan Model Pembelajaran	25
2.7 Pengertian Sepak Bola	26
2.8 Sarana dan Prasarana Sepak Bola	27
2.8.1 Lapangan Permainan	27
2.8.2 Perlengkapan Permainan	28
2.9 Teknik Dasar Sepak Bola.....	29
2.10 Latihan Wall Pass	33
2.11 Latihan Push and Run	37
2.12 Akurasi <i>Passing</i>	41
2.13 Skenario Pembelajaran.....	44
2.14 Penelitian Relevan	48
2.15 Kerangka Berpikir.....	50

2.15.1 Pengaruh Latihan Wall Pass	50
2.15.2 Pengaruh Latihan Push and Run.....	51
2.16 Hipotesis	52
III. METODOLOGI PENELITIAN	54
3.1 Metode Penelitian	54
3.2 Jenis Penelitian.....	54
3.3 Tempat Penelitian	55
3.4 Desain Penelitian	55
3.5 Variabel Penelitian.....	57
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	58
3.7 Populasi dan Sampel	58
3.8 Data Penelitian	59
3.9 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	60
3.9.1 Instrumen	60
3.9.2 Teknik Pengumpulan Data.....	62
3.10 Analisis Data.....	63
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	66
4.1 Hasil Penelitian	66
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	66
4.2 Uji Persyaratan Analisis.....	71
4.3 Hasil Uji Hipotesis	72
4.4 Pembahasan.....	74
4.5 Keterbatasan dan Kekurangan Penelitian.....	77
V. KESIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Kesimpulan	78
5.2 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. PAN (Penilaian Acuan Norma)	62
2. Hasil Akurasi Passing Sepak Bola Kelas 4 SD IT Fityah Mandiri	67
3. Deskriptif Statistic Latihan Wall Pass (Eksperimen A)	67
4. Distribusi Frekuensi Hasil Akurasi Passing Sepak Bola Kelompok Latihan Wall Pass (Eksperimen A)	68
5. Deskriptif Statistic Latihan Push and Run (Eksperimen B)	69
6. Distribusi Frekuensi Hasil Akurasi Passing Sepak Bola Kelompok Latihan Push and Run (Eksperimen B)	70
7. Uji Normalitas	71
8. Uji Homogenitas	72
9. Uji Pengaruh latihan Wall Pass (Eksperimen A) dan Push and Run (Eksperimen B)	73
10. Uji Perbandingan Pre-Test dan Post-Test	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Klasifikasi Gerak Konsep Anita J Harrow.....	17
2. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	20
3. Lapangan Sepak Bola	28
4. Perlengkapan Sepak Bola.....	29
5. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	31
6. Latihan Wall Pas Model 1.....	34
7. Latihan Wall Pas Model 2.....	35
8. Latihan Wall Pas Model 3.....	36
9. Latihan Push and Run Model 1.....	38
10. Latihan Push and Run Model 2.....	39
11. Latihan Push and Run Model 3.....	40
12. Passing sepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam	41
13. Skenario Pembelajaran Kelompok Wall Pass.....	56
14. Skenario Pembelajaran Kelompok Push and Run	46
15. Desain Penelitian	56
16. Ordinal Pairing.....	57
17. Tes Mengoper Bola Rendah/Pendek.....	61
18. Diagram Batang Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen A	68
19. Diagram Batang Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen B	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Pembelajaran	87
2. Perangkat Pembelajaran	120
3. Surat Izin Penelitian	147
4. Surat Balasan Penelitian	148
5. Blangkon Penilaian	149
6. Hasil Pre-Test dan Post-Test Akurasi Passing Sepak Bola.....	150
7. Uji Normalitas Pre-Test Kelompok Eksperimen A	151
8. Uji Normalitas Pre-Test Kelompok Eksperimen B	152
9. Uji Normalitas Post-Test Kelompok Eksperimen A.....	153
10. Uji Normalitas Post-Test Kelompok Eksperimen B	154
11. Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen A	155
12. Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen B.....	156
13. Uji Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Akurasi <i>Passing</i>	157
14. Uji Pengaruh Latihan <i>Push and Run</i> Terhadap Akurasi <i>Passing</i>	158
15. Uji Perbandingan <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	159
16. Uji Perbandingan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen	160
17. Dokumentasi	161

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Undang-undang Nomor 11 tahun 2022 BAB I Pasal I tentang keolahragaan, olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah. PJOK berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani, dan salah satu materi dalam pembelajaran PJOK adalah materi permainan sepak bola.

Olahraga berasal dari kata olah dan raga, olah berarti melatih diri sebagai seseorang yang terampil dan raga yang berarti badan. Olahraga yaitu suatu bentuk pendidikan jasmani dan rohani di lingkungan masyarakat yang megupayakan berbagai gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan kualitas diri yang lebih baik (Mulyadiono & Sari, 2021) olahraga adalah sebuah kegiatan yang sangat diperlukan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kesegaran jasmani yang dimilikinya (Amirzan dkk., 2023). Selain memberikan kesehatan dan kesegaran jasmani, aktivitas olahraga dapat menjadi sebuah ajang perlombaan untuk mendapatkan sebuah prestasi, baik secara individu maupun berkelompok dalam kehidupan bermasyarakat. Menurut Mulyadiono & Sari (2021) olahraga adalah aktivitas yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani maupun rohaninya. Maka dari itu, semua hal yang terdapat pada kegiatan olahraga yaitu seluruh aktivitas jasmani yang berlandaskan semangat untuk melatih diri sendiri maupun orang lain. Olahraga dapat dikatakan juga sebagai media menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup. Fungsi utama dari olahraga untuk menyehatkan badan serta memastikan agar organ-organ

tubuh tetap sehat dan berfungsi normal. Olahraga sangat penting bagi manusia sebab jika kurang berolahraga dapat menyebabkan melambatnya metabolisme tubuh, insomnia, mudah lelah, berat badan mudah naik turun sehingga rentan terserang penyakit yang kronis.

Kurikulum Merdeka menganut Profil Pelajar Pancasila (PPP) yang menjadi acuan bagi sekolah dalam mengembangkan standar isi, standar proses, dan standar penilaian. Profil Pelajar Pancasila dirancang untuk menjawab sebuah pertanyaan besar, yaitu pelajar dengan profil (karakter/kompetensi) seperti apa yang ingin dihasilkan oleh sistem pendidikan Indonesia? Profil Pelajar Pancasila memiliki enam kompetensi yang dirumuskan sebagai dimensi kunci. Keenam dimensi tersebut adalah, 1) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berakhlak mulia, 2) berkebinekaan global, 3) bergotong royong, 4) bersikap mandiri, 5) bernalar kritis, 6) berpikir kreatif.

Sepak bola merupakan sebuah permainan yang di mainkan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawangnya). Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan gol dari lawan. Untuk regu yang dapat mencetak gol paling banyak ke gawang lawan dalam waktu 2 x 45 (90 menit) maka regu tersebutlah yang menang.

Sepak bola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepak bola, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua di belahan dunia gemar bermain sepak bola. Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepak bola tetap menjadi salah satu olahraga yang sangat di gemari semua orang. Dalam permainan sepak bola dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerja sama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan. Pemain sepak bola juga harus menguasai teknik

dasar dalam bermain sepak bola, gerak atau teknik dasar permainan sepak bola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepak bola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak dengan bola merupakan teknik dalam permainan sepak bola dengan menguasai bola meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dalam permainan sepak bola salah satu teknik dasar yang paling dominan digunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga siswa dapat menciptakan gol ke gawang lawan juga dapat menjaga dan mengamankan daerah pertahanan permainan. *Passing* yang baik merupakan salah satu hal yang wajib dimiliki oleh setiap siswa, karena dengan seorang siswa yang memiliki operan atau *passing* yang baik sebuah tim akan dengan mudah menciptakan sebuah gol (Luxbacher, 2011).

Passing yang akurat dapat digunakan oleh sebuah tim untuk dapat memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan lawan, serta untuk mencegah kebuntuan ketika menghadapi taktik bertahan yang kuat yang dimiliki oleh lawan dalam sebuah pertandingan. Untuk mendapatkan akurasi *passing* yang baik dan benar pemain harus melakukan latihan secara terus menerus, latihan yang dilakukan secara terus-menerus akan menimbulkan sebuah gerakan otomatis yaitu yang terjadi tanpa harus diperintahkan terlebih dahulu. Latihan akurasi *passing* yang dilakukan secara terus menerus tanpa adanya variasi model latihan yang berbeda akan menimbulkan rasa bosan bagi pemain pada waktu latihan dilaksanakan (Luxbacher, 2011).

Keterampilan untuk *passing* dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola dengan baik setelah rekan satu tim memberikan bola. Keterampilan *passing* dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol (Hidayat, 2017).

Dalam sepak bola banyak metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan akurasi *passing*. Salah satunya metode latihan *wall pass* dan latihan *push and run*. Metode ini mempunyai beberapa manfaat, pertama dapat meningkatkan tingkat akurasi *passing*, kedua membuat siswa tidak jenuh saat melakukan latihan karena bentuk latihan yang bervariasi.

Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, dalam permainan ini kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu, untuk menentukan penampilan kita di lapangan. Dalam permainan sepak bola kemampuan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan, dengan kemampuan *passing* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam pembelajaran sepak bola SD IT Fityah Mandiri untuk dijadikan objek penelitian, ternyata masih banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *passing*, terdapat 13 orang dari 20 siswa kelas 4 SD IT Fityah Mandiri saat melakukan *passing* bola melambung tinggi menyebabkan bola sering keluar dari area lapangan, pada saat siswa melakukan *passing* bola yang di *passing* masih mengarah ke

samping kanan dan kesamping kiri dari teman yang akan menerima *passing*. *Passing* yang dilakukan terlalu pelan sehingga tidak sampai ke teman yang menerima *passing* hal ini menyebabkan bola mudah di rebut oleh lawan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai kemampuan akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri sehingga memberikan dampak positif. Alasan peneliti melakukan penelitian di SD IT Fityah Mandiri karena peneliti juga menjadi guru PJOK di SD IT Fityah Mandiri, sehingga peneliti melihat masalah secara jelas bahwa kemampuan *passing* bawah SD IT Fityah Mandiri masih kurang. Metode mengajar yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor anak sering salah dalam melakukan *passing* dalam bermain sepak bola. Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya latihan *passing* bagi pembelajaran sepak bola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *passing*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Wall pass* dan Latihan *Push and Run*” Terhadap Akurasi *Passing* pada kegiatan Pembelajaran Sepak bola Kelas 4 SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut:

- 1) Dari 20 siswa kelas 4 terdapat 13 siswa SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu pada saat melakukan *passing* bola melambung tinggi menyebabkan bola sering keluar dari area lapangan.
- 2) Sebagian besar siswa saat melakukan *passing* masih mengarah ke samping kanan dan kesamping kiri dari teman yang akan menerima *passing*.
- 3) *Passing* yang dilakukan terlalu pelan sehingga tidak sampai ke teman yang menerima *passing* hal ini menyebabkan bola mudah direbut oleh lawan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Apakah ada pengaruh latihan *wall pass* terhadap akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu?
- 2) Apakah ada pengaruh latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* sepak bola pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu?
- 3) Apakah ada perbedaan antara pengaruh latihan *wall pass* dan latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* sepak bola pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan rumusan masalah maka yang jadi tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *wall pass* terhadap akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu.
- 2) Untuk mengetahui ada dan tidaknya pengaruh latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu.
- 3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *wall pass* dan latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu.

1.5 Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberikan manfaat yaitu:

- 1) Manfaat Teoritis
Manfaat secara teoritis tersebut adalah dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *wall pass* dan *push and run*

terhadap akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu. Sehingga kedepan dapat melakukan *passing* secara sempurna.

2) Manfaat Praktis

Manfaat praktik dari peneliti ini adalah:

- a) Bagi peneliti, dapat dijadikan sebagai media dalam mengaplikasikan bidang ilmu yang telah dipelajari melalui suatu kegiatan penelitian ilmiah.
- b) Bagi SD IT Fityah Mandiri dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan karakter untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam pembelajaran sepak bola.
- c) Bagi siswa, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan akurasi *passing* pada pembelajaran sepak bola.
- d) Bagi guru, sebagai bahan pemikiran guru Pendidikan jasmani dalam usaha meningkatkan akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola.
- e) Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai pemikiran dan mengadaptasi dalam meningkatkan akurasi *passing* pada pembelajaran sepak bola.
- f) Bagi prodi, dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan kurikulum pembelajaran olahraga, khususnya sepak bola di sekolah dasar.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi:

- 1) Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen.
- 2) Tempat penelitian, SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu
- 3) Objek penelitian, siswa kelas 4 SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu.
- 4) Variabel penelitian
Variabel bebas latihan *wall pass* dan latihan *push and run*.
Variabel terikat, akurasi *passing*.

1.7 Penjelasan Judul

1) Pengaruh

Menurut Hugiono & Poerwantana (2000), pengaruh merupakan dorongan atau bujukan dan bersifat membentuk suatu efek.

2) Latihan

Menurut Siregar (2015) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

3) Wall Pass

Menurut Sari & Nugraha (2022) Metode latihan *wall pass* adalah mengembalikan bola kepada kawan dengan satu sentuhan.

4) Push and Run

Push and run adalah suatu metode latihan sepak bola yang mengharuskan pemain setelah melakukan *passing* harus dilanjutkan dengan bergerak atau berlari atau tidak diam.

5) Akurasi

Menurut Wahjoedi (2001) akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

6) *Passing*.

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari pemain satu ke pemain lain (Dannyv, 2010).

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Olahraga

Bapak Pendidikan Nasional Indonesia Ki Hajar Dewantara mendefinisikan bahwa arti Pendidikan; “Pendidikan yaitu tuntutan didalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya”.

Pendapat Barrow dalam Freeman (2001) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani sebagai pendidikan yang melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk: olahraga (*sport*), permainan, senam, dan latihan jasmani (*exercise*). Hasil yang ingin dicapai adalah individu yang terdidik secara fisik. Nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik, dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan sisi kehidupan individu. James A. Baley dan David A. Field dalam Freeman (2001) juga menekankan bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa: Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.

Pendidikan merupakan adalah sebuah proses humanisme yang selanjutnya dikenal dengan istilah memanusiakan manusia. Oleh karena itu kita seharusnya bisa menghormati hak asasi setiap manusia. Murid dengan kata lain siswa bagaimanapun bukan sebuah manusia mesin yang dapat diatur sekehendaknya,

melainkan mereka adalah generasi yang perlu kita bantu dan memberi kepedulian dalam setiap reaksi perubahannya menuju pendewasaan supaya dapat membentuk insan yang swantrata, berpikir kritis serta memiliki sikap akhlak yang baik. Untuk itu pendidikan tidak saja membantu insan yang berbeda dengan sosok lainnya yang dapat beraktivitas menyantap dan meneguk, berpakaian serta memiliki rumah untuk tinggal hidup, ihwal inilah disebut dengan istilah memanusiakan manusia (Marisyah dkk., 2019).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran wajib yang dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK. Oleh karena itu, untuk mengetahui makna pendidikan jasmani sebaiknya para pengajar harus mempelajari pengertian dari pendidikan jasmani itu sendiri. Hal ini dilakukan agar tidak salah persepsi mengenai pengertian pendidikan jasmani. Berikut ini adalah beberapa pengertian pendidikan jasmani dari berbagai pakar. Pakar yang pertama mengatakan pendidikan jasmani berarti melatih fisik, dan sama pentingnya, mendidik orang tentang tubuh dan kebutuhannya. Dengan kata lain, untuk memenuhi tantangan dan memberikan layanan kesehatan yang dibutuhkan bangsa, pendidikan jasmani harus diperhatikan tidak hanya dengan kegiatan fisik, permainan, olah raga, dan bentuk aktivitas fisik lainnya, namun juga dengan mengkomunikasikan kepada publik dampak biologis. aktivitas fisik itu ada pada tubuh manusia (Bucher & Thaxton, 1981).

Definisi selanjutnya mengatakan pendidikan jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya (Bucher, 1983). Perkembangan definisi terus berlanjut sehingga makna pada pendidikan jasmani adalah bagian yang tidak terpisahkan dari keseluruhan proses pendidikan dan bertujuan untuk membangun masyarakat secara fisik, mental, emosional, dan sosial sesuai dengan media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan sebuah hasil (Bucher & Koenig, 1983). Peran pendidikan jasmani

tidak hanya terfokus pada badan saja namun secara lebih dari itu, hal tersebut di dukung oleh teori dalam pendidikan jasmani harus mengenali peran khusus yang dimainkan pendidikan jasmani dalam meningkatkan standar akademik, mempromosikan hidup sehat dan dalam mengajar murid untuk mengelola risiko serta mengembangkan kemampuan kecakapan dan kepercayaan fisik terhadap gerakan (Green, 2008).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Makin tinggi kemampuan fisik seseorang maka produktivitas orang tersebut makin tinggi.

Perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu penyebab beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis diperkirakan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Pada anak dan remaja kebugaran jasmani ini seringkali terlupakan. Padahal kebugaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Daya tahan kardiovaskular yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja anak dengan intensitas lebih besar dan waktu yang lebih lama tanpa kelelahan. Daya tahan otot akan memungkinkan anak membangun ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan otot sehingga mereka dapat belajar dan bermain untuk jangka waktu lebih lama.

2.1.1 Faktor Pendukung Pendidikan Jasmani

Menurut UU No. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003:1), pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang

diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Menurut Sugihartono dkk., (2007) pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan secara sengaja untuk mengubah tingkah laku manusia baik secara individu maupun kelompok untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan di Sekolah Menengah Atas terdiri dari berbagai mata pelajaran diantaranya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang disebut Penjasorkes yang identik dengan aktivitas fisik dan olahraga.

Berikut beberapa faktor yang mendukung seperti jasmani, psikologis, bakat, sarana dan prasarana, guru, dan kurikulum.

- 1) Faktor yang pertama adalah jasmani, yang dimaksud faktor jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani disini adalah keadaan fisik manusia secara keseluruhan. Keadaan fisik manusia baik pada saat sehat maupun cacat atau tidak sehat untuk dapat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu.
- 2) Faktor yang kedua yaitu psikologis, faktor psikologis senantiasa memberikan landasan dan kemudahan dalam upaya mencapai tujuan belajar secara optimal. Tanpa kehadiran faktor psikologis bisa jadi memperlambat proses belajar bahkan dapat pula menambah kesulitan dalam mengajar.
- 3) Faktor ketiga yaitu bakat, bakat adalah kemampuan alamiah untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan, baik yang bersifat umum maupun yang bersifat khusus. Disebut bakat khusus apabila kemampuan yang berupa potensi tersebut bersifat khusus, misalnya bakat akademik, sosial, seni, kinestik, dan sebagainya.
- 4) Faktor keempat adalah sarana dan prasarana yang dapat mempengaruhi jalannya sebuah pembelajaran. Sarana dan prasarana menjadi hal yang vital dalam pembelajaran pendidikan di sebuah lembaga pendidikan, karena bila tanpa adanya sarana prasarana akan menjadikan pembelajaran

tidak berjalan. Selain itu sarana dan prasarana harus memenuhi standar minimal untuk pembelajaran, diantaranya meliputi ukuran yang disesuaikan dengan kebutuhan, bersih, terang, dan tidak membahayakan penggunaannya.

- 5) Faktor kelima yaitu guru, yang paling menentukan keberhasilan suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Oleh karena itu, guru sebaiknya memiliki kompetensi dan keprofesionalitasan yang tinggi agar dapat berperan dalam melaksanakan hak dan kewajibannya sebagai satu profesi. Peran guru sebagai pengajar yang bagi siswa sekolah menengah atas dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sangatlah diperlukan. Guru bertujuan membantu siswa agar siswa aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Sedangkan metode mengajar guru juga sangat mempengaruhi tingkat kinerja belajar siswa. Keadaan tersebut sangatlah berkaitan untuk menentukan keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani.

- 6) Faktor keenam, yaitu kurikulum, kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Kurikulum merupakan suatu pedoman atau cetak biru pengalaman (materi) belajar yang memungkinkan siswa dapat mencapai tujuan pendidikan yang ditetapkan. Kurikulum yang digunakan di SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu adalah kurikulum merdeka. Setiap guru mata pelajaran termasuk guru mata pelajaran pendidikan jasmani, wajib menerapkan kurikulum yang berlaku saat ini yaitu kurikulum merdeka. Namun yang menjadi masalah tidak semua materi yang ada dalam kurikulum bisa diselesaikan secara keseluruhan.

2.2 Pembelajaran Pendidikan Jasmani

PJOK memiliki pengaruh yang tak tergantikan pada pembentukan karakter moral, perkembangan intelektual, estetika pencapaian dan gaya hidup sehat. Menurut Ryan & Poirier (2012) menyimpulkan bahwa PJOK harus menjadi bagian yang signifikan dari kehidupan setiap orang dan lebih memahami pentingnya PJOK dalam kehidupan sehari-hari.

PJOK merupakan bagian penting dari keseluruhan proses pendidikan dengan tujuan peningkatan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik untuk mengembangkan dan memelihara tubuh manusia. Diperkuat penelitian oleh Dwiyoogo & Cholifah (2016) menjelaskan PJOK menjadi sangat penting dalam hal perkembangan dan aktivitas fisik sejak masa anak-anak sampai dewasa. Sehingga dalam proses pertumbuhan, aktivitas jasmani menjadi bagian penting dan berperan dalam proses tumbuh kembangnya peserta didik. PJOK merupakan mata pelajaran wajib yang harus ada di sekolah.

Menurut Rocha & Clemente (2012) di pembelajaran PJOK guru sebagai acuan untuk ditiru dan sebagai penentu dari sebuah keputusan. Begitupun yang disampaikan (Brezza dkk., 2012) pembelajaran olahraga sangat penting guna dalam kurikulum dan menjadi aspek yang sangat penting dalam sekolah. Hal ini senada dengan Roesdiyanto (2017) beberapa pandangan memberikan tekanan bahwa pendidikan olahraga tidak dapat terpisahkan dari pendidikan sehingga PJOK tidak terpisahkan dari tujuan pendidikan yang ada di Negara ini.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran PJOK salah satunya dengan meningkatkan kualitas standar proses, karena standar proses menjadi bagian penting dalam dunia pendidikan untuk ketercapaian tujuan pendidikan nasional. Diperjelas penelitian oleh Nwike & Catherine (2013) menyimpulkan proses pembelajaran merupakan perlakuan mengajar yang digunakan di lingkungan sekolah untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Proses pembelajaran merupakan elemen kunci dalam bidang pendidikan

untuk menentukan kualitas pendidikan. Dengan adanya pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan dengan baik maka kualitas proses pembelajaran dalam pendidikan akan tercapai dengan baik. Pembelajaran PJOK digambarkan dengan aktivitas jasmani sehingga dapat menambahkan kebugaran, menambah keterampilan gerak, ilmu pengetahuan dan hidup sehat. Begitupun yang dinyatakan oleh Bailey dkk., (2009) *physical education and school sport* mempunyai gelaran untuk dijadikan sebuah pemberi masukan terhadap tumbuh kembang kognitif dan afektif seseorang. Begitupun yang diungkapkan oleh Hinkley dkk., (2014) bahwa aktivitas fisik pada pendidikan jasmani mempunyai kekayaan terhadap kesehatan.

Aktivitas fisik yang dipelajari di sekolah memiliki tujuan menyediakan banyak peluang di kemudian hari yang mengarah pada manfaat fisik, psikologis, dan sosial serta berdampak pada kesehatan dan tetap aktif secara fisik (Fairclough dkk., 2002). Menurut Bailey (2009) pendidikan olahraga di sekolah adalah pemberi sosial untuk dapat dikembangkan dengan sebuah kemampuan fisik dan penyedia aktivitas gerak pada siswa. Begitupula pendapat Trudeau & Shephard (2008) bahwa pendidikan jasmani mempunyai misi pendidikan dan memaksimalkan efek yang baik, seperti prestasi akademik dan kepatuhan dalam jangka panjang terhadap kebiasaan berolahraga. Sependapat dengan Sallis dkk., (2012) bahwa pendidikan jasmani dapat memberikan kegiatan yang lebih baik dengan peningkatan sekitar 97%. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dapat memberikan peningkatan terhadap pergerakan dasar dan menambah sikap jujur dan tekun (Nurrochmah, 2016).

2.3 Belajar Gerak

2.3.1 Pengertian Belajar Gerak

Belajar gerak atau sering disebut dengan pembelajaran motorik adalah proses dimana seseorang mengembangkan keterampilan motorik melalui latihan dan pengalaman, ini melibatkan koordinasi otot dan sistem saraf untuk menghasilkan gerakan yang tepat dan efektif.

Menurut Tarigan Herman (2019: 25) belajar gerak diwujudkan melalui respons-respons muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Proses ini bisa meliputi berbagai aspek seperti:

1. Keterampilan motorik kasar

Ini termasuk gerakan besar seperti berjalan, berlari, melompat, dan koordinasi tubuh secara keseluruhan.

2. Keterampilan motorik halus

Ini melibatkan gerakan yang lebih kecil dan terkoordinasi dengan tangan dan jari, seperti menulis, menggambar, dan menggunakan alat.

3. Koordinasi dan kesadaran tubuh

Ini melibatkan kemampuan untuk memahami posisi tubuh dan mengkoordinasikan gerakan dalam ruang.

4. Latihan dan pengulangan

Belajar gerak memerlukan latihan yang konsisten dan pengulangan untuk menguasai keterampilan baru dan memperbaiki teknik.

5. Umpan balik proses

Belajar gerak juga melibatkan umpan balik dari hasil gerakan yang dilakukan, baik dari diri sendiri atau dari orang lain, untuk memperbaiki dan menyesuaikan keterampilan.

Proses belajar gerak berbentuk kegiatan mengamati gerakan dan kemudian mencoba menirukan berulang-ulang; menerapkan pola-pola gerak tertentu pada situasi tertentu yang dihadapi; dan juga dalam bentuk kegiatan menciptakan pola-pola gerakan baru untuk tujuan-tujuan tertentu. Belajar gerak dalam kegiatan olahraga, karena anak harus memahami gerakan untuk mampu melakukannya, maka selain unsur fisik disitu juga terlibat unsur fikir. Unsur motivasi dan perasaan juga terlibat dalam belajar gerak, karena motivasi dan perasaan merupakan unsur psikis yang merupakan daya penggerak dalam berperilaku. Seseorang akan melakukan gerakan tertentu apabila mempunyai kemauan untuk bergerak dan merasa perlu untuk

melakukan gerakan; akan melakukan suatu gerakan tertentu apabila ia tahu atau mengerti gerakan apa yang harus dilakukan; dan gerakan tertentu itu bila terwujud apabila fisik memiliki cukup kemampuan untuk bergerak.

Gerak tubuh manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu: 1) Gerak refleks, 2) Gerak dasar fundamental, 3) Kemampuan perseptual, 4) Kemampuan fisik, 5) Gerak keterampilan, 6) Komunikasi non diskursif.



Gambar 1. Klasifikasi Gerak Konsep Anita J Harrow

Sumber: Herman Tarigan (2019:27)

2.4 Konsep Latihan

Kata latihan berasal dari banyak kata bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna, seperti, *practice*, *exercise* dan *training*. *Practice* sebagai kegiatan mengasah keterampilan berolahraga dengan memanfaatkan berbagai alat yang disesuaikan dengan olahraga (Alfirdaus & Susanto, 2021). *Exercise* merupakan instrumen kunci dalam proses latihan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh, yang membantu atlet menyempurnakan gerak sebagai bagian dari program pembinaan atlet untuk event tertentu dengan meningkatkan kemampuan dan kapasitas energi. Latihan adalah suatu proses latihan yang sistematis yang sering dilakukan dengan tingkat beban latihan yang semakin hari semakin meningkat

(Amansyah & Daulay, 2019). Kemudian prinsip pelatihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik dalam hal ini adalah tentang peningkatan kualitas tubuh, fungsi organ tubuh, dan kualitas atlet (Hermawan dkk., 2020).

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dan berkesinambungan dengan menambah beban (Bui dkk., 2019). Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet dalam memaksimalkan kemampuan dan keberhasilan mereka (Obaideen dkk., 2022). Atlet harus fokus dan berlatih di empat bidang pelatihan yang berbeda untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

2.4.1 Tujuan Latihan

Tujuan latihan adalah berusaha untuk meningkatkan kemampuan atau kinerja seseorang sesuai dengan tuntutan aktivitas yang digelutinya, serta kebugaran jasmani dan kesehatannya secara keseluruhan (Parashakti, 2020). Latihan berulang dapat meningkatkan kemampuan, kemampuan teknik, dan penampilan individu, sehingga menghasilkan tampilan kinerja yang maksimal. Selain itu, dapat memperkuat sistem kardiorespirasi dan kapasitas otot untuk daya tahan (Mahfud dkk., 2020).

Adapun sasaran dan tujuan secara umum latihan ini adalah:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara keseluruhan.
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi kualitas fisik khusus.
- 3) Menambah dan menyempurnakan teknik.
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan saat bertanding.

2.4.2 Prinsip Latihan

Menyusun program latihan hendaknya memperhatikan Prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

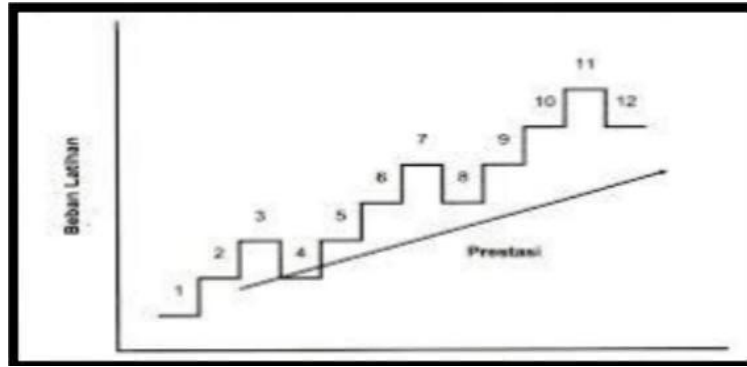
- 1) Prinsip keterlibatan aktif.
- 2) Prinsip perkembangan multilateral.
- 3) Prinsip individual.
- 4) Prinsip *overload*.
- 5) Spesifikasi.
- 6) Kembali ke asal (*reversibel*).
- 7) Prinsip variasi. (Haugen dkk., 2019).

Untuk mencapai tujuan latihan dan menjalankan penelitian secara optimal yaitu dengan menggunakan sejumlah ide yang dapat membantu latihan fisik. prinsip latihan antara lain sebagai berikut:

- 1) Prinsip Beban Berlebih (*Overload Principle*)

Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting. karena harus digunakan agar prestasi seorang atlet meningkat (Geantă & Ardelean, 2021). Prinsip *overload* ini adalah Prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting. karena harus digunakan agar prestasi seorang atlet meningkat. Ide ini dapat digunakan untuk melatih komponen mental, teknik, taktik, dan fisik. Kompetensi berlebih dalam bakat biologis hanya dapat dikembangkan melalui proses kelebihan atau beban, yang selalu meningkat secara progresif, dan keadaan ini diperlukan untuk pencapaian peningkatan prestasi (Bompa & Buzzichelli, 2021).

Intensitas indikator denyut nadi, frekuensi pengulangan, refetisi atau tingkat kesulitan latihan teknik semuanya dapat ditingkatkan untuk menambah beban. Dosis latihan harus lebih tinggi dari ambang sensitivitas atlet untuk menghasilkan hasil yang diinginkan. Penerapan beban latihan harus “cukup berat”, namun atlet harus tetap dapat menyelesaikannya. Teknik tipe langkah, yang digambarkan pada halaman berikut, berfungsi sebagai ilustrasi bagaimana prinsip ini diterapkan.



Gambar 2. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.
(Sumber: Diadaptasi dari Bompas dalam Harsono, 1988)

Garis horizontal mewakili tahap adaptasi (penyesuaian) terhadap beban baru, dan setiap garis vertikal menunjukkan modifikasi (penambahan) pada beban latihan. Beban dikurangi pada tahap 4, 8, dan 12 untuk memberi organisme tubuh kesempatan untuk pulih sehingga atlet dapat mengisi bahan bakar dan bersiap untuk beban latihan yang lebih berat pada tahap berikutnya. Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, maka tubuh atlet akan mampu menyesuaikan diri dengan beban latihan yang diberikan sehingga dapat meningkatkan beban latihan semaksimal mungkin dengan beban latihan yang lebih berat dan mampu mengatasi tekanan yang ditimbulkan oleh latihan yang berat.

2) Prinsip individualisasi (*Principle Individuality*)

Meskipun tim memiliki tingkat kinerja yang tinggi, prinsip individualisasi adalah salah satu persyaratan paling penting dalam latihan modern dan harus digunakan bersama mereka (Anjanika dkk., 2023). Untuk memenuhi tujuan latihan, seluruh ide latihan harus dibuat dengan mempertimbangkan kesungguhan masing-masing peserta. Agar latihan dapat memberikan hasil optimal bagi setiap individu, latihan harus direncanakan dan dimodifikasi untuk mereka. Agar lebih mudah menilai keefektifan latihan, gagasan individualisasi akan diterapkan dalam penelitian ini dengan menugaskan setiap peserta, yang memiliki intensitas latihan yang sangat berbeda dari yang lain, ke dalam

kelompok program latihan interval.

3) Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan suatu dosis takaran beban latihan yang dilakukan seorang atlet menurut program yang ditentukan (Bili & Bete, 2021). Latihan tidak boleh ditawarkan dengan intensitas yang terlalu tinggi atau rendah. Jika latihan dilakukan dengan intensitas yang tidak mencukupi atau terlalu rendah, efeknya akan minimal atau tidak ada sama sekali. Di sisi lain, intensitas olahraga yang berlebihan dapat menyebabkan rasa sakit atau cedera. Dengan demikian, konsep beban berlebih harus digunakan untuk mengukur intensitas latihan. Penelitian ini menggunakan intensitas sedang, atau antara 60% dan 70% dari kemampuan maksimal, untuk meniru intensitas latihan aerobik untuk membangun daya tahan kardiovaskular.

4) Lama latihan

Periode waktu antara dimulainya latihan dan selesai berfungsi sebagai waktu terbaik untuk berlatih (Izquierdo dkk., 2021). Periode latihan harus singkat namun dikemas dengan tugas-tugas yang bermanfaat. Setiap latihan ini harus diselesaikan dengan kualitas dan upaya tingkat tertinggi. Ada beberapa faktor harus diperhatikan dalam program latihan, yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, lama latihan dan jenis kegiatan. Frekuensi latihan harus tiga hingga lima hari per minggu. Saran ini berdasarkan pada penemuan bahwa peserta latihan menjadi baik kesegaran jasmaninya jika mereka latihan satu hari per minggu tetapi akan menjadi lebih baik jika mereka latihan tiga hingga lima hari per minggu. Latihan harus cukup keras sehingga target *heart rate* (THR) mencapai antara 60% hingga 90% dari maksimum *heart rate reserve* (HRR) atau metabolisme mencapai 50% hingga 80% dari konsumsi oksigen maksimum (Briggs dkk., 2021).

Latihan harus dilaksanakan terus-menerus dengan intensitas yang tepat selama 15 hingga 60 menit per hari. Lamanya latihan tergantung pada intensitas latihan, intensitas kegiatan rendah harus dilakukan dalam waktu yang lebih lama. Jenis olahraga yang digunakan selama latihan harus mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Melibatkan kelompok otot besar.
- b. Dapat dipertahankan terus-menerus.
- c. Berirama dan bersifat aerobik.

5) Rileksasi

Batasan yang umum diberikan untuk *relaxation* adalah hilangnya atau mengurangnya *tension* atau ketegangan, baik ketegangan fisik maupun mental. Tingkat ketegangan pada otot berdampak pada relaksasi fisik. Butuh waktu lama untuk memulihkan diri secara fisik dan emosional dari aktivitas fisik karena membutuhkan lebih banyak energi daripada yang biasanya dibutuhkan tubuh, bahkan untuk menghabiskan simpanan energi otot.

Istirahat aktif atau pasif dapat digunakan untuk aktivitas saat pulih dari asal. Olahraga yang sebagian besar bersifat anaerobik cenderung menggunakan metode istirahat aktif seperti peregangan dinamis, berjalan dan jogging untuk mengisi kembali simpanan ATP-PC, sedangkan olahraga yang terutama bersifat aerobik cenderung menggunakan metode istirahat pasif seperti tidur dalam posisi anatomis atau telentang untuk mengisi kembali simpanan glikogen otot. Pernapasan cepat dan lambat adalah teknik pernapasan yang efektif

2.5 Metode Latihan

Bompa (1994) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui keterampilan dan kapasitas energi. Latihan memiliki peran penting untuk peningkatan kemampuan individu baik itu fisik maupun teknik. Secara umum, latihan yang baik adalah latihan yang

terencana dan terprogram secara teratur dengan tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Irianto (2002) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien. Pemilihan model latihan yang tepat sangat mempengaruhi dalam peningkatan kemampuan individu secara optimal.

Metode latihan *passing* permainan sepak bola merupakan desain dalam bentuk pembelajaran dimana peserta didik melakukan pembelajaran *passing* sepak bola dengan permainan yang telah ada di metode latihan *passing* permainan sepak bola. Bisa juga diartikan metode latihan *passing* permainan sepak bola merupakan pembelajaran dimana peserta didik dihadapkan pada situasi belajar sambil bermain. Banyak jenis permainan metode latihan *passing* permainan sepak bola yang dapat diterapkan di pembelajaran PJOK, sehingga mudah untuk memberikan pembelajaran yang menyenangkan kepada peserta didik dan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran menjadi lebih maksimal.

Ada beberapa prinsip dari latihan agar latihan mencapai hasil yang diinginkan, antara lain:

1. Prinsip aktif dan kesungguhan.

Dalam melaksanakan latihan kesungguhan dan aktif berpartisipasi dalam latihan akan menjadikan latihan maksimal dalam mencapai target yang diinginkan, selain itu diskusi dan hubungan yang baik akan menghidupkan suasana dalam latihan.

2. Prinsip pengembangan yang menyeluruh.

Seorang pelatih harus mengembangkan latihan secara meluas, artinya pengembangan fisik yang luas serta mendasar, khususnya persiapan fisik secara umum merupakan salah satu dasar tuntutan yang penting untuk mencapai tingkat spesialisasi yang tinggi dari persiapan fisik dan penguasaan teknik.

3. Prinsip spesialisasi.

Prinsip ini mengarahkan pada spesialisasi di masing-masing cabang olahraga yang diambil, spesialisasi yang dimaksudkan adalah latihan yang khusus untuk satu cabang olahraga.

4. Prinsip individualisasi.

Dalam merespon latihan yang diberikan setiap olahragawan tentu berbeda-beda, maka dari pada itu sangat penting prinsip individualisasi ini diterapkan dalam proses berlatih untuk keberhasilan latihan.

5. Prinsip variasi

Pemberian program latihan pada olahragawan haruslah bervariasi agar tidak jenuh.

6. Prinsip model latihan.

Pembuatan model latihan mengacu kepada spesifikasi suatu pertandingan yang akan di ikuti dan sesuai dengan frekuensi, intensitas, waktu dan tipe.

7. Prinsip penambahan beban latihan secara progresif.

Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan.

Selanjutnya Sukadiyanto & Muluk (2011) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: 1) prinsip kesiapan, 2) individual, 3) adaptasi, 4) beban lebih, 5) progresif, 6) spesifik, 7) variasi, 8) pemanasan dan pendinginan, 9) latihan jangka panjang, 10) prinsip berkebalikan, 11) tidak berlebihan, 12) sistematis. Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan prinsip kesadaran prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi.

2.6 Pendekatan dan Model Pembelajaran

Menurut Sanjaya (2006) “Pendekatan dapat dikatakan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Istilah pendekatan merujuk pada pandangan tentang terjadinya proses yang sifatnya masih sangat umum”. Berdasarkan kajian terhadap pendapat ini, maka pendekatan merupakan langkah awal pembentukan suatu ide dalam memandang suatu masalah atau objek kajian, yang akan menentukan arah pelaksanaan ide tersebut untuk menggambarkan perlakuan yang diterapkan terhadap masalah atau objek kajian yang akan ditangani.

Kellen (2007) mencatat bahwa terdapat dua pendekatan dalam pembelajaran, yaitu pendekatan yang berpusat pada guru (*teacher-centered approaches*) dan pendekatan yang berpusat pada siswa (*student-centered*). Pendekatan yang berpusat pada guru menurunkan strategi pembelajaran langsung (*direct instruction*), pembelajaran deduktif atau pembelajaran ekspositori. Sedangkan, pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa menurunkan strategi pembelajaran inkuiri dan discovery serta pembelajaran induktif.

Konsep model pembelajaran menurut Trianto (2010), menyebutkan bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran tutorial. Model pembelajaran mengacu pada pendekatan pembelajaran yang akan digunakan, termasuk di dalamnya tujuan-tujuan pengajaran, tahap-tahap dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran dan pengelolaan kelas.

Sedangkan model-model pembelajaran yang mengaktifkan biasanya disusun berdasarkan berbagai prinsip atau teori belajar. Para ahli biasanya menyusun model pembelajaran berdasarkan prinsip-prinsip pembelajaran, teori-teori psikologis, analisis system atau teori-teori lain yang mendukung. Model-model pembelajaran berdasarkan teori belajar yang dikelompokkan menjadi empat model pembelajaran yaitu:

- 1) Model interaksi social, dalam model ini siswa dituntut untuk aktif berinteraksi dengan lingkungan belajarnya.
- 2) Model pemrosesan informasi, menuntut siswa untuk aktif dalam memilih dan mengembangkan materi yang akan dipelajarinya.
- 3) Model personal, yaitu menuntut siswa untuk mampu mengeksplorasi dan mengaktualisasikan kemampuannya dalam kegiatan pembelajaran.
- 4) Model modifikasi tingkah laku, yaitu: siswa harus mampu mengembangkan kemampuannya melalui tugas-tugas belajar, pembentukan perilaku aktif dan manipulasi lingkungan untuk kepentingan belajar.

2.7 Pengertian Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan dengan cara menyepak, bola disepak diperebutkan antara pemain yang bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan. Sepak bola adalah permainan beregu tiap regu terdiri sebelas pemain, salah satunya penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000).

Menurut Salim (2008) pada dasarnya sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit. Sepak bola dapat dikatakan permainan beregu yang setiap regu beranggotakan sebelas pemain, dalam proses memainkannya memerlukan kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, keberanian dan kerjasama tim selama dua kali 45 menit menggunakan teknik yang baik dan benar. Pengertian sepak bola menurut Sudjarwo (2017) Sepak bola ialah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan.

2.8 Sarana dan Prasarana Sepak Bola

Sarana prasarana olah raga meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta perlengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga. Adanya kebijakan tentang olahraga bertujuan untuk meningkatkan partisipasi klub dan masa. Sarana prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis bangunan/tanpa bangunan yang digunakan untuk perlengkapan olahraga. Sarana prasarana olahraga yang baik dapat menunjang pertumbuhan masyarakat yang baik.

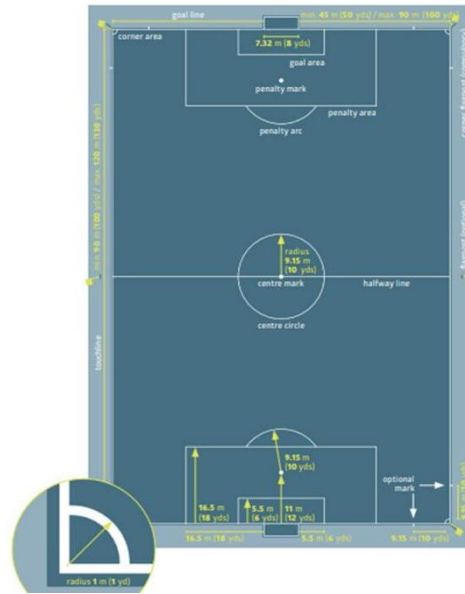
Sarana dapat diartikan sebagai sesuatu yang dapat digunakan atau dapat dimanfaatkan. Sarana dalam pendidikan jasmani dapat dikatakan segala sesuatu yang digunakan di dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sedangkan prasarana yaitu segala sesuatu yang bersifat permanen atau tidak dapat dipindahkan. Sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, yang mudah dibawa, dan dapat dipindahkan. Sedangkan prasarana atau fasilitas adalah sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, bersifat permanen atau tidak dapat di pindah-pindahkan.

Selaras dengan pendapat Soepartono (2000), sarana olahraga adalah sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sedangkan prasarana berarti segala sesuatu yang digunakan untuk mempermudah atau memperlancar proses pembelajaran dan memiliki sifat yang relatif permanen atau sulit dipindahkan.

2.8.1 Lapangan Permainan

Pertandingan sepak bola secara resmi dimainkan dilapangan rumput alami, rumput sintesis atau campuran rumput alami-sintesis (*hybrid*) dengan permukaan berwarna hijau dan memenuhi standar federasi. Bentuk lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 90- 120 meter dan lebar 45-90 meter disesuaikan dengan kebutuhan kompetisi. Gawang memiliki ukuran panjang 7,32 x lebar 2,44 meter. Keempat sudut lapangan diberikan bendera sebagai

tanda pojok lapangan dan diberikan garis melengkung 45° dengan panjang 1 meter sebagai tempat tendangan sudut. Ditengah lapangan diberikan garis lingkaran beradius 9,15 meter. Garis kotak penalti berjarak 16,5 meter dari gawang dan terdapat titik penalti yang berjarak 11 meter dari gawang Semua garis yang digunakan untuk membentuk batas lapangan berwarna putih dengan lebar maksimal 12 centimeter.



Gambar 3. Lapangan Sepak Bola
(*The International Football Association Board, 2018: 35*)

2.8.2 Perlengkapan Permainan

Menurut Luxbacher (2011) bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk bentuk perhiasan lainnya.



Gambar 4. Perlengkapan Sepak Bola

2.9 Teknik Dasar Sepak Bola

Sekitar empat tahun lalu saat sepak bola Piala Eropa 96 berlangsung di Inggris, banyak orang bilang sepak bola itu berasal dari Inggris. Mungkin banyak orang percaya. Lagipula, koran-koran Eropa saat itu juga ramai dan gegap gempita menulis, “Sepak bola kembali ke tanah leluhurnya! Inggris cikal bakal sepak bola? Itu betul, jika awal sejarah bola dimulai akhir abad ke-19, saat Inggris pada 8 Desember 1863 meresmikan *Football Association* dengan segala aturan mainnya di Freemasons Tavern, *Great Queen Street*, London. Kenyataan, sepak bola (dan atau bola dalam pengertian luas) adalah hasil proses panjang peradaban yang bisa ditelusuri di banyak tempat di bumi sejak sebelum Masehi. Maka jika Inggris pada 1996 itu dengan bangga pasang slogan Euro 96 *Football Comes Homes* apakah bukan kebanggaan berlebihan? Sebab permainan bola itu sudah amat tua. Era Mesir purba misalnya, sudah mengenal bola dengan kain linen. Ini masih tersimpan di museum Inggris. Berbagai relief dinding di museum menunjukkan, permainan bola juga sudah dikenal di peradaban Yunani purba disebut *episcuro*.

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Permainan sepak bola sering sekali dimainkan oleh

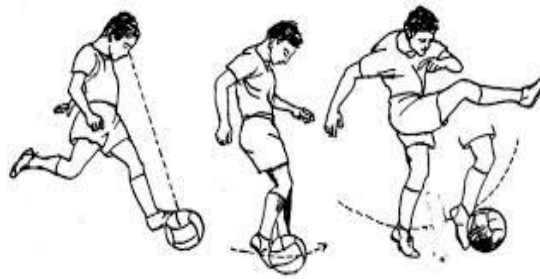
masyarakat untuk kebugaran, rekreasi dan prestasi, sehingga tidak heran mengapa sepak bola menjadi cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat.

Pengertian sepak bola menurut Sudjarwo (2017) “Sepak bola ialah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola dan pengertian setiap pemain terhadap permainan”. Ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain sepak bola dengan baik seperti yang dikemukakan Sudjarwo (2017) bermain bola dengan baik yaitu pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah Menendang (*kicking*), Menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*) dan Menyundul (*heading*).

1) Menendang

Adapun teknik dasar sepak bola diantaranya adalah teknik dasar menendang bola kearah gawang. Ada empat unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menendang bola kearah gawang, yaitu kekuatan, kelentukan, keseimbangan dan power. Cara menendang bola menurut Remmy (1992) dengan menggunakan punggung kaki sebagai berikut:

- a. Kaki tumpu diletakan disamping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit bengkok.
- b. Kaki tendang diayun dari belakang, saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ketanah dan harus ditegangkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki, atau bagian dimana terdapat tali sepatu.
- c. Gerakan kaki tendang terutama datang dari persendian lutut. Lutut dari kaki tendang pada saat perkenaan berada di atas bola.
- d. Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan.



Gambar 5. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki
(Sumber: Diadaptasi dari Remmy, 1992)

2) Menghentikan Bola (*Stopping*)

Trapping/stopping atau menghentikan bola adalah usaha seorang pemain untuk menghentikan bola atau meredam bola agar selalu berdekatan dengan tubuhnya dengan menggunakan anggota tubuh yang sah. Didalam *stopping* terdapat macam-macam teknik yang digunakan (Gifford, 2007).

Tindakan untuk menghentikan bola yang diterima agar mudah dikontrol adalah sebagai berikut:

- a. Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- b. Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- c. Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan kedepan segaris dengan datangnya bola.
- d. Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki.
- e. Kaki penghenti mengikuti arah bola.

3) Menggiring (*Dribbling*)

Dribbling merupakan bagian penting dari teknik dasar yang sangat di perlukan oleh semua pemain sepak bola. Pengertian dribbling yaitu teknik memindahkan bola dari satu posisi keposisi lain dengan membawa bola menggunakan kaki bagian tertentu. Sedangkan pengertian *dribbling* lainnya yaitu teknik membawa bola dengan menggunakan kaki bagian dalam mau punggung kaki dengan tujuan untuk melewati musuh sehingga bisa mencetak. Sasaran utama dalam melakukan menggiring bola adalah “mengalahkan lawan sambil tetap menguasai bola”

(Luxbacher, 1997). Menggiring bola adalah gerakan lari dengan menggunakan bagian kaki dengan mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah.

Menurut Sarumpaet (1991) beberapa prinsip yang perlu diketahui untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain:

- a. Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan.
- b. Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai.
- c. Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola.

4) Menyundul (*Heading*)

Pengertian *heading* merupakan suatu teknik penguasaan bola memakai kepala dan bisa juga untuk penguasaan bola-bola atas. *Heading* ialah suatu teknik dasar dalam bermain sepak bola yang menggunakan kepala untuk mengoper atau menerima bola dari teman agar bisa menciptakan gol (Hamzah, 2020). Kepala dapat digunakan secara efektif untuk mengarahkan bola yang melambung di udara dalam permainan sepak bola. Selanjutnya Mielke (2003) menjelaskan *heading* memberikan dimensi yang cukup besar pada permainan sepak bola. Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim. Melakukan *heading* bisa menjadi senjata yang sangat ampuh saat melakukan serangan dan merupakan keterampilan pertahanan yang cekatan. Keputusan memainkan bola dengan kepala dari pada bagian tubuh lainnya akan ditentukan oleh situasi di lapangan dan posisi pemain.

2.10 Latihan Wall Pass

Metode Latihan *wall pass* adalah mengembalikan bola kepada kawan dengan satu sentuhan. Satu hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan passing ini adalah penempatan posisi. *Wall pass* merupakan teknik gerakan yang sangat sederhana. Teknik ini biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih pemain bola dengan saling oper bertujuan untuk menembus pertahanan lawan yang cukup rapat. *Passing wall pass* bertujuan untuk melatih ketepatan *passing*. Latihan *wall pass* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu teknik menendang bola, pandangan mata, kaki tumpu, dan sikap badan karena akan melatih *passing* bola yang terarah dan keras. *Wall pass* merupakan teknik gerakan yang sangat sederhana. Teknik ini biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih pemain bola dengan saling oper bertujuan untuk menembus pertahanan lawan yang cukup rapat.

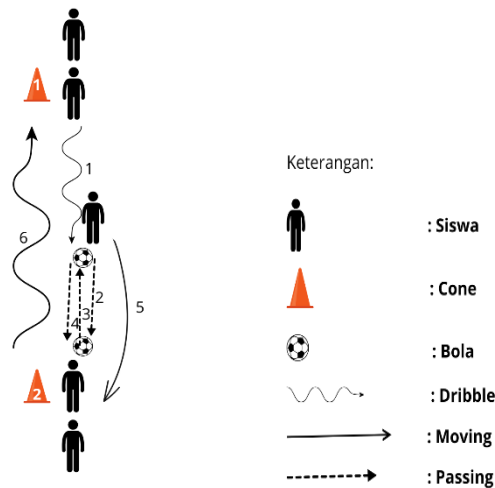
Latihan *wall pass* merupakan kombinasi operan dengan seorang pemain yang bertindak sebagai dinding untuk mengarahkan jalur gerakan bola dan pemain yang telah memberi umpan berlari kedepan mencari ruang terbuka untuk menerima umpan balik, sehingga latihan ini bertujuan dapat melatih ketepatan *passing* seorang pemain. Manfaat *wall pass* memberikan kemudahan bagi pemain dalam melakukan serangan dibagian pertahanan lawan. Manfaat *wall pass* yaitu dapat menyerang dengan sekelompok pemin ke pertahanan lawan dengan mudah.

Menurut Sari & Nugraha (2022) Metode latihan *wall pass* adalah mengembalikan bola kepada kawan dengan satu sentuhan. Satu hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan *passing* ini adalah penempatan posisi. Sedangkan menurut Fahmi (2023) *Wall-pass* adalah teknik dimana dua orang pemain saling melakukan *passing* secara cepat, tepat. Jenis teknik operan yang mengharuskan pemain berlari untuk menerima bola setelah mengoperkannya ke pemain lain itu juga kerap disebut dengan *one-two pass*. *Wall pass* merupakan teknik gerakan yang sangat sederhana. Teknik ini biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih pemain bola dengan saling oper

bertujuan untuk menembus pertahanan lawan yang cukup rapat (Suantama dkk., 2020).

Contoh model Latihan *Wall Pas*.

1) Model 1.



Gambar 6. Latihan *Wall Pas* Model 1

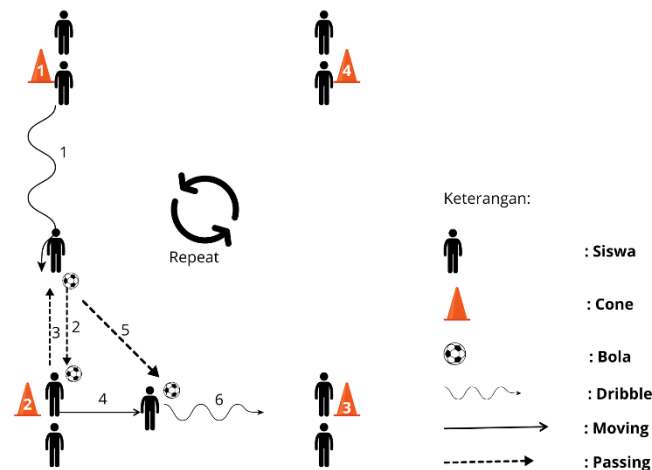
Cara Pelaksanaan:

1. Siswa *dribble* bola ke depan.
2. Siswa melakukan *passing* ke siswa yang berada di depannya.
3. Kemudian di kembalikan tanpa harus di *stopping*.
4. Dan di kembalikan lagi (*passing one two*)
5. Siswa yang telah menerima bola lalu *dribble* ke depan, dan lakukan secara bergantian.

Tujuan Latihan:

1. Melatih kontrol bola saat menggiring ke depan.
2. Mengembangkan akurasi dan kekuatan dalam mengoper bola ke rekan satu tim.
3. Meningkatkan koordinasi dan kerja sama dalam permainan tim.
4. Mengajarkan siswa untuk bereaksi dengan cepat tanpa menghentikan bola (tanpa *stopping*).
5. Membantu siswa memahami konsep gerakan tanpa bola dan transisi dalam permainan sepak bola.

Model 2.

Gambar 7. Latihan *Wall Pas* Model 2

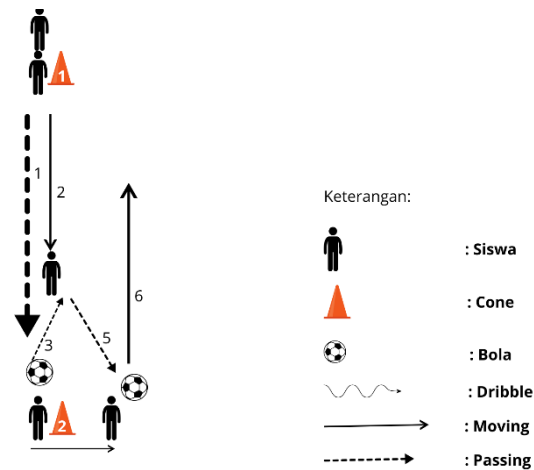
Cara Pelaksanaan:

1. Siswa melakukan *dribble* kedepan.
2. Siswa melakukan *passing*.
3. Bola di *stopping*, lalu di *passing* kembali.
4. Siswa setelah melakukan *passing* lari ke samping.
5. *Passing* ke siswa yang lari ke samping tanpa di *stopping*.
6. Kemudian siswa *dribble* ke depan dan lakukan secara bergantian.

Tujuan Latihan:

1. Melatih kontrol bola saat menggiring ke depan dengan baik.
2. Mengembangkan kemampuan operan yang tepat sasaran, baik setelah *stopping* maupun langsung.
3. Membantu siswa dalam mengontrol bola sebelum melakukan *passing* berikutnya.
4. Mengajarkan siswa untuk bergerak setelah mengoper bola, meningkatkan mobilitas dalam permainan.
5. Membantu siswa memahami pentingnya komunikasi dan pergerakan dalam tim.
6. Melatih *passing* ke siswa yang sedang bergerak, yang sangat penting dalam permainan sebenarnya.

Model 3.

Gambar 8. Latihan *Wall Pas* Model 3

Cara Pelaksanaan:

1. Siswa *passing* ke depan.
2. Kemudian lari menjemput bola.
3. Siswa yang telah menerima *passing* kemudian di kembalikan lagi.
4. Setelah melakukan *passing* siswa bergeser ke samping *cone*.
5. Siswa *passing* ke siswa yang telah bergeser tanpa di *stopping*.
6. Lakukan secara bergantian di kedua sisi.

Tujuan Latihan:

1. Melatih akurasi dan kekuatan operan dalam permainan.
2. Melatih siswa untuk langsung bergerak setelah mengoper bola, meningkatkan mobilitas.
3. Mengajarkan siswa pentingnya komunikasi dan koordinasi dalam permainan.
4. Mengasah kemampuan siswa dalam membaca situasi dan bergerak cepat untuk menjemput bola.
5. Membantu siswa terbiasa melakukan *passing* tanpa *stopping*, yang berguna dalam situasi permainan sebenarnya.
6. Melibatkan kombinasi *passing*, lari, dan pergerakan yang membantu meningkatkan kebugaran siswa.

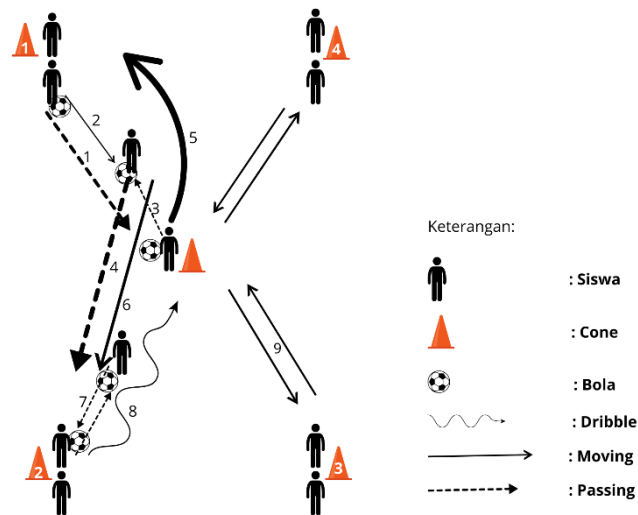
2.11 Latihan Push and Run

Latihan *Push and Run* adalah latihan yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok latihan mengharuskan pemain untuk bergerak atau berlari setelah melakukan passing. *Push and run* adalah suatu metode latihan sepak bola yang mengharuskan pemain setelah melakukan passing harus dilanjutkan dengan bergerak atau berlari atau tidak diam. Latihan yang dinamakan *push and run* bisa dikembangkan menjadi beraneka ragam bentuk. Tetapi tujuannya serupa, membiasakan pemain bergerak lari atau tidak tinggal diam setiap kali sesudah melakukan passing. Jika dijalankan secara sungguh-sungguh, latihan juga bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan pemain bergerak eksplosif dan kemampuan akurasi *passing* pemain.

Bentuk latihan ini yaitu empat pemain mengambil posisi sedemikian rupa sehingga terbentuk segi empat dengan tiap sisi panjangnya 10 meter. Dibelakang pemain dari mana bola akan dimulai dimainkan, biasanya akan dimulai dari pemain A, terdapat satu pemain lagi, namakanlah A1. A mengirim bola ke B, lalu lari ke tempat B. Begitu terima umpan, B dengan pembatasan satu atau dua sentuhan mengirim lagi bola ke C, lalu B lari ke arah C. Begitu seterusnya (Kadir, 1981). Latihan ini juga bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan pemain untuk bergerak eksplosif dan juga dapat meningkatkan ketepatan *passing*. Dengan demikian kedua metode latihan tersebut di anggap dapat meningkatkan akurasi *passing* serta dapat membuat pemain tidak jenuh saat melakukan latihan karena bentuk latihan bervariasi.

Contoh Model Latihan *Push and Run*.

Model 1.



Gambar 9. Latihan *Push and Run* Model 1

Cara Pelaksanaan:

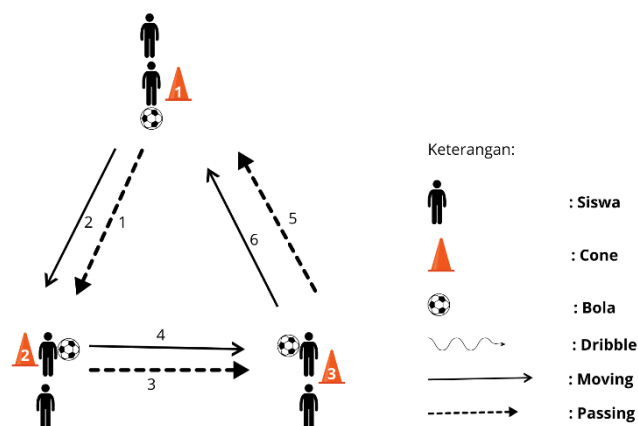
1. Siswa *passing* ke tengah.
2. Setelah *passing*, siswa lari ke depan.
3. Siswa yang di tengah *passing* ke siswa yang lari ke depan.
4. Siswa *passing* ke sudut *cone* 2.
5. Kemudian siswa yang ditengah kembali ke barisan paling belakang sudut *cone* 1.
6. Setelah *passing*, lari menjemput bola ke sudut *cone* 2
7. Siswa *passing* satu dua (*one two*).
8. Kemudian *dribble* ke tengah, dan
9. Lakukan secara bergantian ke setiap sudut *cone*.

Tujuan Latihan:

1. Melatih ketepatan operan dalam berbagai arah dan situasi.
2. Membantu siswa memahami pentingnya bergerak setelah *passing* untuk menciptakan ruang.
3. Mengajarkan pemain untuk bekerja sama dalam pola *passing* dan pergerakan yang terstruktur.

4. Meningkatkan kecepatan dan ketepatan *passing* dalam situasi permainan.
5. Kombinasi *passing*, lari, dan *dribbling* membantu meningkatkan kebugaran pemain.
6. Membantu pemain memahami pola pergerakan dalam permainan sebenarnya.

Model 2.



Gambar 10. Latihan *Push and Run* Model 2

Cara Pelaksanaan:

1. Siswa *passing* ke sudut *cone* 2.
2. Siswa setelah melakukan *passing* lari ke arah *cone* 2.
3. Setelah menerima *passing*, siswa *passing* ke samping *cone* 3.
4. Kemudian setelah melakukan *passing*, siswa lari ke arah *cone* 3.
5. Setelah menerima *passing*, siswa *passing* ke arah *cone* 1.
6. Siswa berlari ke *cone* 1 setelah melakukan *passing*, lakukan berulang kali secara bergantian.

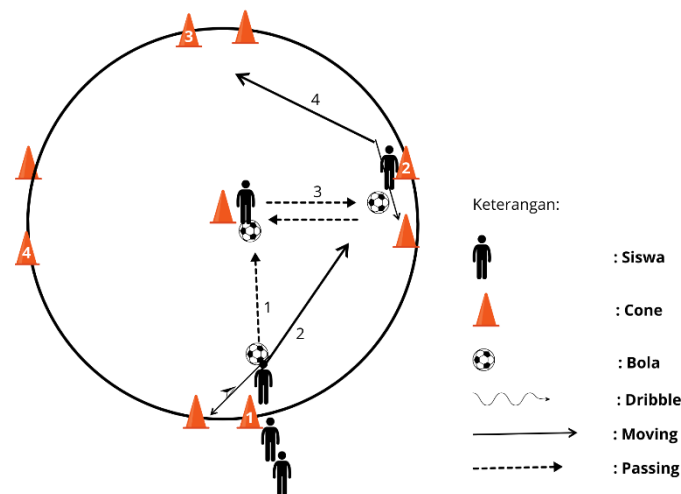
Tujuan Latihan:

1. Melatih ketepatan dan kekuatan operan ke berbagai arah.
2. Membantu siswa memahami pentingnya bergerak setelah melakukan *passing*.
3. Meningkatkan komunikasi dan pemahaman antar pemain dalam permainan.
4. Latihan ini mengharuskan siswa bergerak cepat menuju cone berikutnya

setelah *passing*.

5. Kombinasi antara *passing* dan berlari membantu meningkatkan kebugaran dan stamina pemain.
6. Membantu siswa memahami konsep rotasi dan pergerakan dalam permainan sepak bola.

Model 3.



Gambar 11. Latihan *Push and Run* Model 3

Cara Pelaksanaan:

1. Siswa *passing* ke tengah.
2. Siswa melakukan gerak tipu dan kemudian berlari ke arah *cone* 2.
3. Siswa yang di tengah *passing* satu dua (*one two*).
4. Lakukan secara berulang di lingkaran tengah.

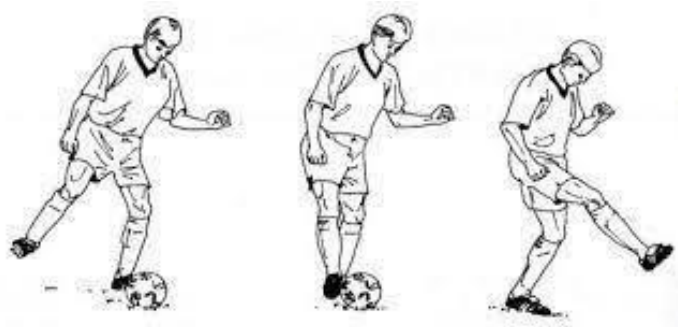
Tujuan Latihan:

1. Melatih akurasi dan ketepatan operan, terutama dalam *passing* satu-dua (*one-two*).
2. Membantu siswa dalam mengecoh lawan sebelum bergerak ke ruang kosong.
3. Meningkatkan pemahaman tentang pentingnya mencari ruang setelah mengoper bola.

4. Mendorong komunikasi yang baik dan pemahaman antar pemain.
5. Latihan ini membutuhkan perubahan arah dan kecepatan secara cepat.
6. Membantu pemain memahami cara bermain di area tengah lapangan dengan pola *passing* yang efektif.

2.12 Akurasi *Passing*

Menurut Sarumpaet (1991) menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki menendang bola dapat dilakukan dengan keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Menurut Dannyv (2010) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari pemain satu ke pemain lain. Menurut Luxbacher (2011) terdapat 3 teknik dasar untuk mengoper bola di atas permukaan lapangan: *inside of the foot* (dengan bagian samping dalam kaki) *outside of the foot* (dengan bagian samping luar kaki) dan *instep* (dengan kura-kura kaki).



Gambar 12 *Passing* sepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam
(Sumber: Diadaptasi dari Luxbacher, 2011).

Passing merupakan bagian dari teknik yang harus selalu dilatih disetiap sesi latihan untuk memperoleh gerakan yang baik dan benar, bukan hanya tentang gerakan tetapi juga ketepatan arah *passing* tersebut (Ramadhan dkk., 2019). Banyaknya kesalahan yang dilakukan saat *passing* sangat merugikan tim dan akan selalu menjadi hambatan untuk membangun setiap serangan ke lawan. *Passing* merupakan teknik olah fisik sepak bola yang menggunakan teknik tertentu untuk dapat memberikan bola kepada salah satu teman dalam satu tim, dibutuhkan operan yang akurat (Nurhidayatim dkk., 2019). Kemampuan

mengoper atau *passing* juga akan menentukan kemampuan tim untuk menang dalam sebuah permainan (Fahrizqi, 2018). Selain itu, melalui keterampilan mengoper atau *passing* yang baik, akan tercipta kondisi permainan yang harmonis di antara kaki ke kaki. Pemain sepak bola harus memiliki kemampuan teknik untuk *passing* atau mengoper bola. *Passing* yang baik, cermat, atau akurasi operan yang tepat akan memudahkan untuk mencetak gol ke gawang lawan (Fahrizqi, 2018).

Menurut Dinata (2007) mengumpan dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan kaki bagian luar, bagian dalam, ujung kaki, dan punggung kaki. *Passing* adalah sebuah sentuhan untuk memulainya sebuah pertandingan dan di jadikan sebagai teknik utama dalam permainan sepak bola. Ketepatan atau akurasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan juga merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan sepak bola, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur ketepatan perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal.

Menurut Mielke (2007) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. Sedangkan menurut Suharno (2014) mengatakan bahwa “ketepatan atau akurasi adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki”.

Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi *passing*. Ketepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan sepak bola, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur akurasi perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. Menurut Suharno (2014) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) yaitu koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif. Besar

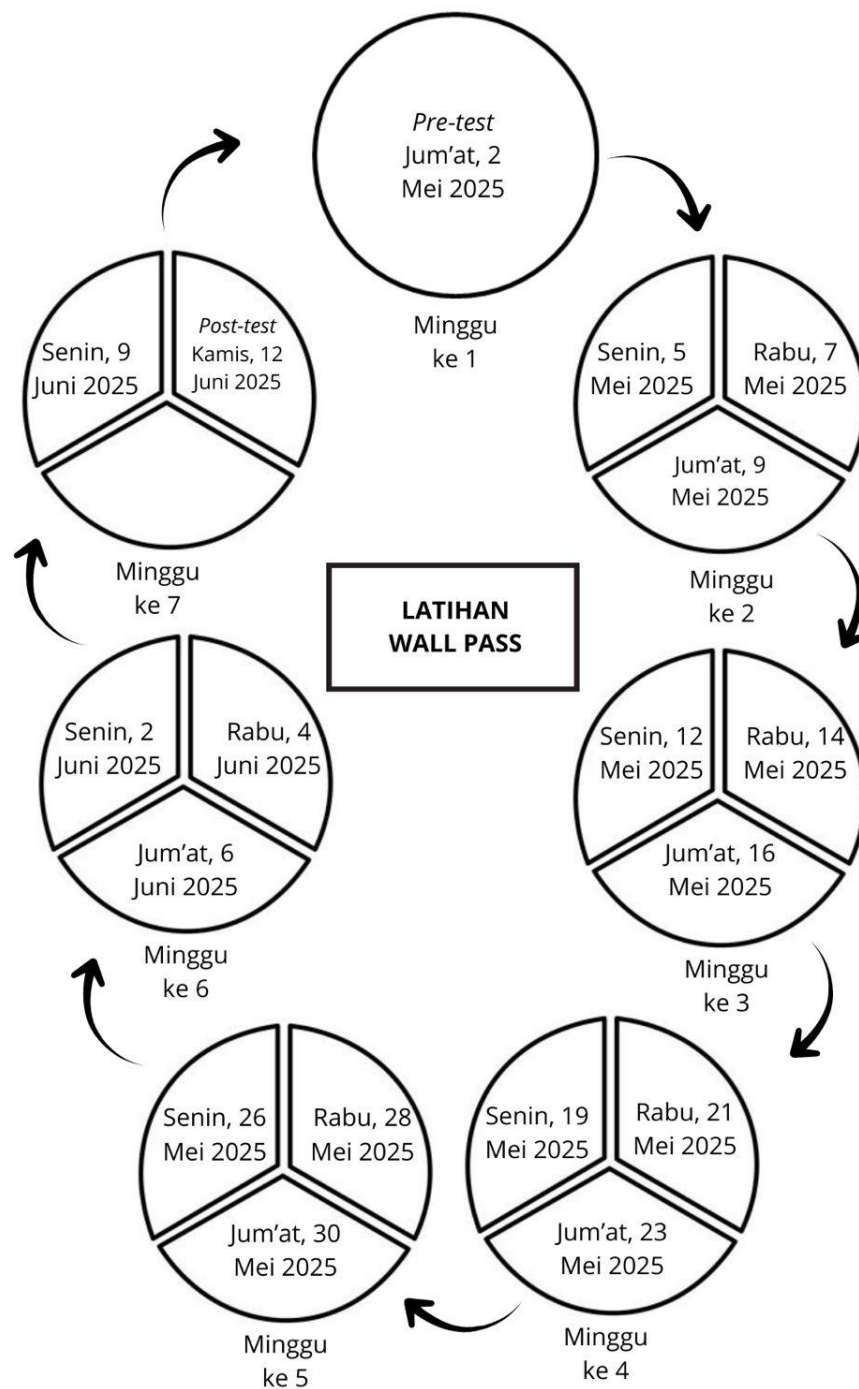
dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.

1. Ketajaman indera dan pengaturan saraf.
2. Jauh dan dekatnya bidang sasaran, penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan terhadap ketepatan mengarahkan gerak.
3. Cepat lambatnya gerak yang dilakukan.
4. *Feeling* dari anak latih serta ketelitian.
5. Kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan ialah tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak, besar dan kecilnya sasaran, ketajaman indera dan ketajaman saraf, jauh dan dekatnya bidang sasaran, penguasaan teknik yang benar, ketelitian, kuat dan lemahnya suatu gerakan.

2.13 Skenario Pembelajaran

Skenario Latihan *Wall Pass*



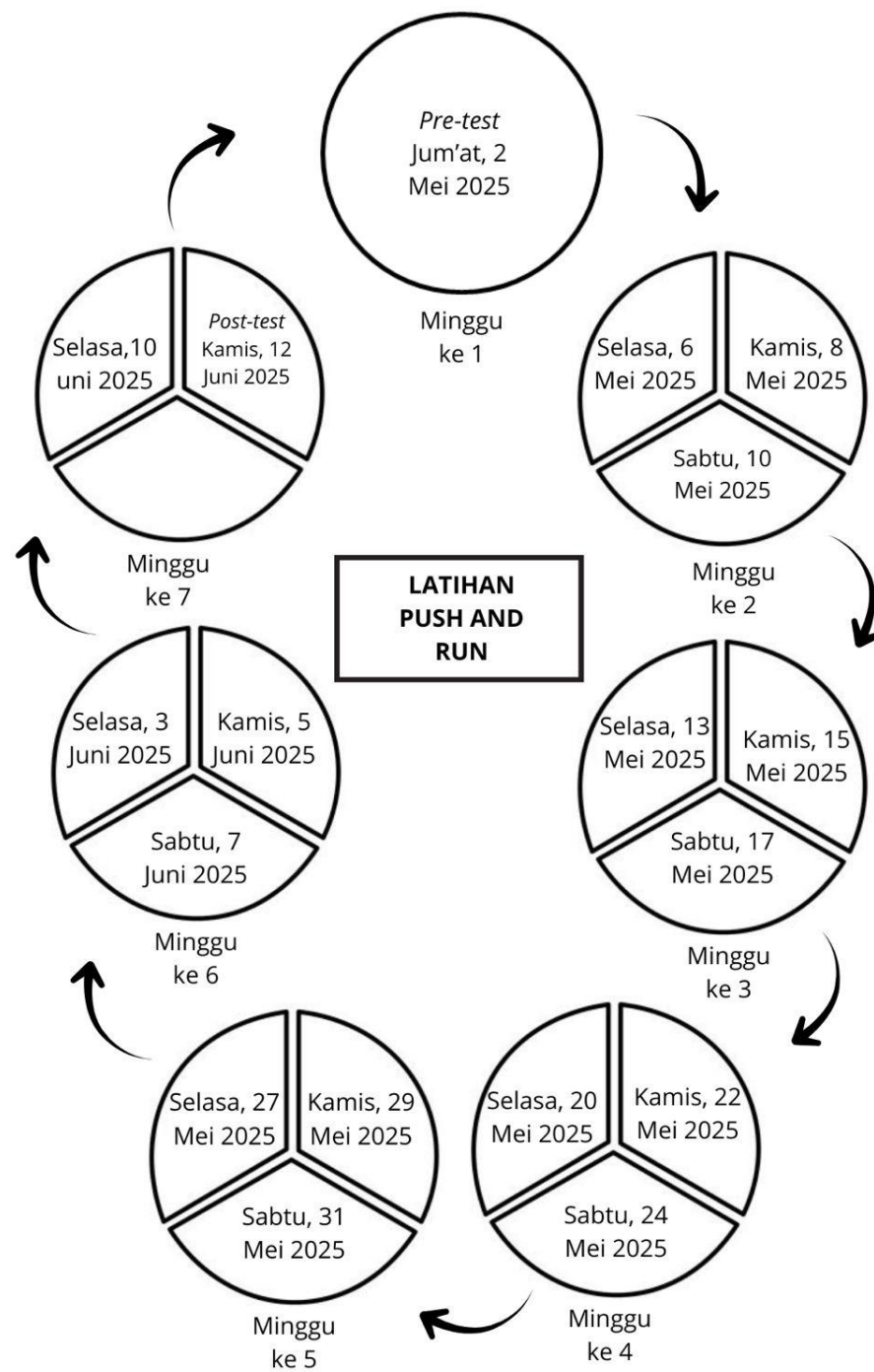
Gambar 13. Skenario Pembelajaran Kelompok Wall Pass

Sumber: Tarigan, (2019)

Keterangan untuk skenario pada gambar di atas adalah sebagai berikut:

- Minggu ke 1:
Tes awal atau pre-test *passing* permainan sepak bola. Siswa mempunyai waktu selama 30 detik untuk melakukan dan diberi kesempatan masing-masing 3 kali pengulangan.
- Minggu ke 2:
Pertemuan 2: Latihan *wall pass* model 1
Pertemuan 3: Latihan *wall pass* model 2
Pertemuan 4: Latihan *wall Pass* model 3
- Minggu ke 3:
Pertemuan 5: Latihan *wall pass* model 1
Pertemuan 6: Latihan *wall pass* model 2
Pertemuan 7: Latihan *wall pass* model 3
- Minggu ke 4:
Pertemuan 8: Latihan *wall pass* model 1
Pertemuan 9: Latihan *wall pass* model 2
Pertemuan 10: Latihan *wall pass* model 3
- Minggu ke 5:
Pertemuan 11: Latihan *wall pass* model 1
Pertemuan 12: Latihan *wall pass* model 2
Pertemuan 13: Latihan *wall pass* model 3
- Minggu ke 6:
Pertemuan 14: Latihan *wall pass* model 1
Pertemuan 15: Latihan *wall pass* model 2
Pertemuan 16: Latihan *wall pass* model 3
- Minggu ke 7:
Tes akhir atau post-test *passing* permainan sepak bola.

Skenario Latihan *Push and Run*:



Gambar 14. Skenario Pembelajaran Kelompok Push and Run

Sumber: Tarigan, (2019)

Keterangan untuk skenario pada gambar di atas adalah sebagai berikut:

- Minggu ke 1:
Tes awal atau pre-test *passing* permainan sepak bola. Siswa mempunyai waktu selama 30 detik untuk melakukan dan diberi kesempatan masing-masing 3 kali pengulangan.
- Minggu ke 2:
Pertemuan 2: Latihan *push and run* model 1
Pertemuan 3: Latihan *push and run* model 2
Pertemuan 4: Latihan *push and run* model 3
- Minggu ke 3:
Pertemuan 5: Latihan *push and run* model 1
Pertemuan 6: Latihan *push and run* model 2
Pertemuan 7: Latihan *push and run* model 3
- Minggu ke 4:
Pertemuan 8: Latihan *push and run* model 1
Pertemuan 9: Latihan *push and run* model 2
Pertemuan 10: Latihan *push and run* model 3
- Minggu ke 5:
Pertemuan 11: Latihan *push and run* model 1
Pertemuan 12: Latihan *push and run* model 2
Pertemuan 13: Latihan *push and run* model 3
- Minggu ke 6:
Pertemuan 14: Latihan *push and run* model 1
Pertemuan 15: Latihan *push and run* model 2
Pertemuan 16: Latihan *push and run* model 3
- Minggu ke 7:
Tes akhir atau post-test *passing* permainan sepak bola.

2.14 Penelitian Relevan

Untuk mendukung dan membantu penelitian ini, menggunakan penelitian yang sudah ada dan relevan dengan peneliti yang akan diteliti. Hasil peneliti yang terkait dengan penelitian ini diperlukan untuk mendukung penelitian teoritis yang diusulkan sehingga dapat digunakan sebagai dasar kerangka berfikir. Adapun penelitian relevan yang terkait dengan penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Dimas Krisnada (2016) Universitas Lampung, dengan judul (Pengaruh Latihan *Wall Pass* Dan Latihan *Push and Run* Terhadap Akurasi *Passing* Sepak bola Pada Atlet Sekolah Sepak bola Pringsewu Kelompok Umur 13-15 Tahun 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui akurasi *passing* setelah diberikan perlakuan model latihan *wall pass* dan latihan *push and run*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu, dengan desain penelitian *pre-test dan post-test*, sampel berjumlah 20 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dengan teknik *ordinal pairing*. Instrument yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah usia 13-15 tahun. Hasil penelitian ini:
 - a. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *wall pass* terhadap akurasi *passing* dengan analisis data t hitung $13,607 > 2,228$ dari t table.
 - b. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* dengan analisis data t $26,229 > 2,228$ dari t table.
 - c. Latihan *push and run* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *wall pass* terhadap akurasi *passing* dengan rata-rata *posttest* latihan *push and run* lebih besar dari latihan *wall pass* yaitu $8 > 7,5$.
- 2) Nadhil Fazari (2024) Universitas Singaper, dengan judul (Pengaruh Latihan *Wall Pass* Terhadap Keterampilan *Passing* Pada Ekstrakurikuler Futsal di MAN 10 Jakarta). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan *Wall pass* terhadap peningkatan keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 10 Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimen dan menggunakan desain penelitian *One*

Group Pre-test Post-test Design untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan tertentu. Sampel yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *total sampling* dan sampel yang diambil sebanyak 20 orang. Menggunakan instrumen penilaian gerak dasar sebagai instrumen dalam penelitian. Hasil dari pengolahan data uji normalitas yang dilakukan menghasilkan signifikan *pretest* sebesar 0,085 sedangkan *posttest* sebesar 0,069. Dari data tersebut dapat diartikan bahwa uji normalitas terdistribusi normal, karena signifikansi $> 0,05$. Kemudian dilakukan uji homogenitas yang menghasilkan nilai signifikansi 0,451. Dari data tersebut dapat diartikan uji homogenitas bersifat homogen. Kemudian dilakukan uji *Paired Sampel T-test* untuk mengetahui pengaruh yang dihasilkan dengan nilai sebesar 0,000. Maka, dapat dikatakan memiliki pengaruh karena $< 0,05$. Penelitian ini menemukan bahwa keterampilan teknik dasar *passing* (setelah menggunakan penerapan metode latihan *wall pass* meningkat dari pada tes awal). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan latihan *wall pass* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di salah satu sekolah madrasah aliyah yang berada di Joglo, Jakarta Barat.

- 3) Bima Hendrawan Putra (2022) Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, dengan judul (Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Wall Pass* dan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Dalam Permainan Sepak bola Pada Atlet Putra SSB Manang Sukoharjo Tahun 2022). Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *wall pass* dan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola pada Atlet Putra SSB Manang Sukoharjo Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *wall pass* dan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola pada Atlet putra SSB Manang Sukoharjo Tahun 2022. Sampel penelitian adalah pada Atlet putra SSB Manang Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan

sampel menggunakan teknik *porpositive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil ketepatan *passing* dengan latihan *wall pass* dan *small sided games* sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan *passing* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Wall pass* dan *Small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola pada Atlet Putra SSB Manang Sukoharjo Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.41$ lebih kecil dari pada $t_{table} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *small sided games* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Wall pass* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola pada Atlet Putra SSB Manang Sukoharjo Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *wall pass*) adalah $58.21\% <$ kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *small sided games*) adalah 62.50% .

2.15 Kerangka Berpikir

2.15.1 Pengaruh Latihan Wall Pass

Passing adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepak bola. Langkah perbuatan yang dimaksud adalah melakukan sebuah umpan (*passing*) untuk mengoper bola kepada teman untuk terus menguasai bola atau bermain dengan tim di dalam sebuah lapangan. *Passing* merupakan teknik dasar dan merupakan komponen penting dalam sepak bola yang harus dilatih dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk menciptakan peluang hingga akhirnya tercipta sebuah gol. Banyak cara dalam melatih *passing* dalam sepak bola, oleh karena itu untuk dapat melakukan *passing* dengan baik perlu adanya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing*. Dalam penelitian ini peneliti

menggunakan metode latihan *wall pass*. Latihan *wall pass* adalah kombinasi operan satu-dua dengan gerakan yang sangat sederhana dari dua orang pemain bentuk latihan ini yaitu: pemain A mengoper kepada pemain B kemudian pemain A berlari menuju cone berjarak 10 meter untuk menerima operan balik dari pemain B (Luxbacher, 2011).

Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam hal akurasi *passing* dan untuk meningkatkan teknik mengumpan 1-2 dengan tepat dan akurat pada jarak pendek, sekaligus untuk menunjang kemampuan *ball feeling* dan *timing* yang tepat pada saat kapan harus melakukan *passing*. Latihan *wall pass* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu teknik menendang bola, pandangan mata, kaki tumpu, dan sikap badan sehingga latihan ini dapat meningkatkan kemampuan pemain untuk melakukan *passing* bola yang terarah dan keras. Keuntungan dari latihan ini pemain dapat mengumpan 1-2 secara cepat dan tepat dengan satu sentuhan tanpa kesalahan dan meningkatkan fokus pemain terhadap bola, karena latihan ini membutuhkan fokus pada bola yang berada dikaki juga tidak boleh mengalihkan pandangan terhadap bola serta sedikit melirik untuk memperhatikan target yang akan diumpan permainan sepak bola.

2.15.2 Pengaruh Latihan Push and Run

Push and run adalah suatu metode latihan sepak bola yang mengharuskan pemain setelah melakukan *passing* harus dilanjutkan dengan bergerak atau berlari atau tidak diam. Latihan yang dinamakan *push and run* bisa dikembangkan menjadi beraneka ragam bentuk. Tetapi tujuannya serupa, membiasakan pemain bergerak lari atau tidak tinggal diam setiap kali sesudah melakukan *passing*. Jika dijalankan secara sungguh-sungguh, latihan ini juga bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan pemain bergerak eksplosif dan kemampuan akurasi *passing* pemain. Bentuk latihan ini yaitu empat pemain mengambil posisi sedemikian rupa sehingga terbentuk segi empat dengan tiap sisi panjangnya 10 meter. Dibelakang pemain dari mana bola akan dimulai dimainkan, biasanya akan dimulai dari

pemain A, terdapat satu pemain lagi, namakanlah A1. Pemain A mengoper bola ke Pemain B, lalu pemain A lari mengikuti arah bola ke tempat Pemain B. Begitu menerima umpan, Pemain B mengoper lagi ke pemain C, lalu Pemain B lari mengikuti arah bola ke tempat pemain C. Begitu seterusnya (Kadir, 1981).

Model latihan seperti ini cocok digunakan untuk pemain usia muda. Selain dapat meningkatkan akurasi *passing* model latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan bergerak eksplosif pada pemain. Keuntungan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan akurasi *passing* dengan bentuk latihan yang beranekaragam, Serta dalam latihan ini dapat meningkatkan konsentrasi dan ketenangan pemain saat melakukan *passing* sekaligus meningkatkan koordinasi antara kaki dan mata. Pemain dalam melaksanakan latihan ini, harus bersungguh-sungguh agar dapat mengoper bola dengan tepat kearah teman. Berdasarkan uraian di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* pada permainan sepak bola.

2.16 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2019) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Berdasarkan teori dari para ahli tentang Latihan *wall pass* dan Latihan *push and run* di atas, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

- H₁: Ada pengaruh yang signifikan latihan *wall pass* terhadap akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri kabupaten Pringsewu.
- H₀₁: Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *wall pass* terhadap akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri kabupaten Pringsewu.
- H₂: Ada pengaruh yang signifikan latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah

Mandiri kabupaten Pringsewu.

- H₀₂: Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri kabupaten Pringsewu.
- H₃: Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *wall pass* dan latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri kabupaten Pringsewu.
- H₀₃: Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan signifikan latihan *wall pass* dan latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri kabupaten Pringsewu.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2019). Selain itu, menurut Arikunto (2010) metode penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah cara ilmiah yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan dan direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan suatu permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat , maupun bagi peneliti sendiri.

3.2 Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencoba sesuatu untuk mengetahui atau akibat dari suatu perlakuan. Disamping itu peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati.

Mengenai metode eksperimen ini, Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Kemudian eksperimen menurut Arikunto (2010) adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh

peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen menurut Sugiyono (2015) adalah suatu penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Menurut pendapat di atas peneliti menyimpulkan metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Oleh sebab itu, dalam metode eksperimen harus ada faktor yang diuji cobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan adalah latihan *wall pass* dan latihan *push and run* untuk diketahui pengaruhnya terhadap akurasi *passing*. Untuk mengetahui metode latihan *wall pass* dan latihan *push and run* pengaruhnya terhadap akurasi *passing* digunakan instrument penelitian berupa tes, yakni tes mengoper bola rendah.

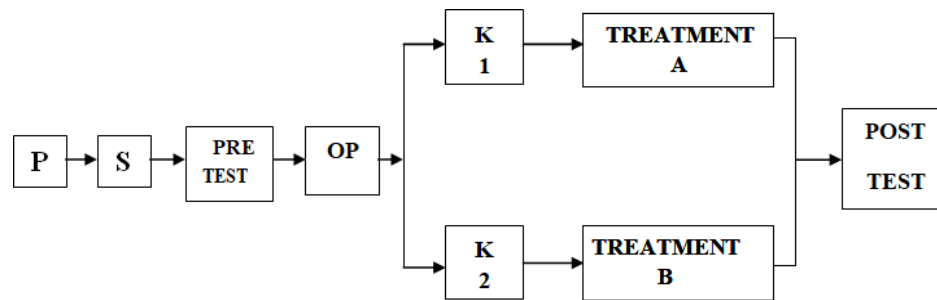
3.3 Tempat Penelitian

Penelitian ini berjudul Pengaruh Latihan *Wall Pass* dan *Pass and Run* terhadap Akurasi *Passing* Pada Kegiatan Pembelajaran Sepak bola Kelas 4 SD IT Fityah Mandiri. Berlokasi di kecamatan Pringsewu Utara, Kabupaten Pringsewu, lebih tepatnya di SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu, Jalan. KH. Gholib Raya RT 02/RW 05, dengan alamat Email sdit.fityahmandiri@gmail.com Website, <https://sites.google.com/guru.sd.bela-jar.id/sd-it-fityah-mandiri/beranda>.

3.4 Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test, post-test, group design* yaitu semua sampel diberikan tes awal untuk mengukur kondisi awal sampel. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan, setelah selesai diberi perlakuan, semua sampel diberikan tes kembali sebagai tes akhir. Untuk mempermudah tahap penelitian maka diperlukan langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar 15 Desain Penelitian
(Sumber: Diadaptasi dari Sugiyono, 2019)

Keterangan:

- P : Populasi
 S : Sampel
Pre-test : Tes Awal
 OP : *Ordinal Pairing*
 K1 : Kelompok Latihan A
 K2 : Kelompok Latihan B
 Treatment A : Kelompok Eksperimen (Latihan *Wall Pass*)
 Treatment B : Kelompok Eksperimen (Latihan *Push and Run*)
Post-test : Tes Akhir

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes mengoper bola rendah, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan skor atau poin, dari data tersebut peneliti dapat mengetahui kondisi awal siswa kelas 4 SD IT Fityah Mandiri tersebut, 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*, berpatokan dengan hasil rangking agar semua

kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan *Ordinal Pairing*, sebagai berikut:



Gambar 16 *Ordinal Pairing*

Keterangan :

K1 = Latihan *Wall Pass*

K2 = Latihan *Push and Run*

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau *treatmen* sesuai dengan kelompok masing-masing. 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 latihan *wall pass* dan latihan *pass and run* terhadap akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri kabupaten Pringsewu dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

3.5 Variabel Penelitian

Menrut Arikunto (2010) variabel merupakan suatu objek dalam penelitian atau apa yang menjadi perhatian yang bervariasi dalam kegiatan yang dilakukan peneliti untuk proses penelitian.

Variabel pada penelitian ini adalah :

- 1) Variabel bebas (X) adalah Latihan *Wall Pass* dan Latihan *Push and Run*
- 2) Variabel terikat (Y) adalah Akurasi *Passing*

3.6 Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari penafsir yang keliru maka variabel penelitian ini perlu diberikan definisi, yaitu :

- 1) *Akurasi passing* adalah kemampuan seorang pemain dalam mengendalikan bola menggunakan kaki terhadap sasaran dengan jarak yang akan dituju.
- 2) *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* merupakan keterampilan paling penting untuk dikuasai
- 3) Latihan adalah proses aktivitas yang telah tersistematis untuk meningkatkan kemampuan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga.
- 4) Latihan *wall pass* adalah kombinasi operan dengan seorang pemain yang bertindak sebagai dinding untuk mengarahkan jalur gerakan bola. Pemain segera berlari ke depan keruang terbuka untuk menerima operan balik (operan dinding).
- 5) Latihan *push and run* adalah latihan sepak bola yang mengharuskan pemain setelah melakukan *passing* harus dilanjutkan dengan bergerak atau berlari atau tidak diam.

3.7 Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi adalah suatu kelompok yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Menurut Arikunto (2010) populasi merupakan keseluruhan dari subyek penelitian dapat berupa manusia, benda, gejala-gejala, pola hidup, tingkah laku, dan sebagainya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD IT Fityah Mandiri yang berjumlah 27 siswa dari kelas 4.

2) Sampel

Menurut Nurgiyantoro dkk., (2004) sampel adalah sebagian dari populasi yang kemudian dijadikan sumber data. Serta menurut sugiyono (2019) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam menentukan sampel penulis memilih Teknik *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Dengan menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti memperoleh 20 pemain yaitu dengan kriteria sebagai berikut:

- a) Siswa kelas 4.
- b) Tidak dalam keadaan sakit.
- c) Kehadiran saat *treatment* minimal 75%.
- d) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun.

3.8 Data Penelitian

Surisman (2010) menyatakan bahwa menurut sumber pengambilannya, data dibedakan atas dua, yaitu :

- a. Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya, data primer disebut juga data asli atau data baru. Didalam penelitian ini adalah data primer, karena peneliti menganbil data secara langsung dan tidak melalui prantara siapapun.
- b. Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan dari sumber-sumber yang telah ada. Data tersebut biasanya diperoleh dari perpustakaan atau dari laporan-laporan peneliti terdahulu. Sehubung data dalam penelitian ini adalah data primer maka data sekunder tidak dipakai.

Apabila di dalam merencanakan suatu penelitian, problema, tujuan penelitian dan hipotesis-hipotesis sudah diformulasikan dengan jelas, langkah berikutnya adalah menentukan apakah data yang akan

dipergunakan untuk menguji hipotesis itu akan dikumpulkan dari sumber-sumber pustaka yang sudah ada, ataukah akan diusahakan data langsung dari individu-individu yang diselidiki. Data yang ada dalam pustaka-pustaka dinamakan data sekunder, sedangkan data yang dikumpulkan langsung dari individu yang diselidiki dinamakan data primer. Pengumpulan data primer dapat dilakukan dengan mengadakan suvey atau pencacahan lengkap. Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini adalah data primer, karena data dikumpulkan langsung dari individu-individu yang diselidiki.

3.9 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

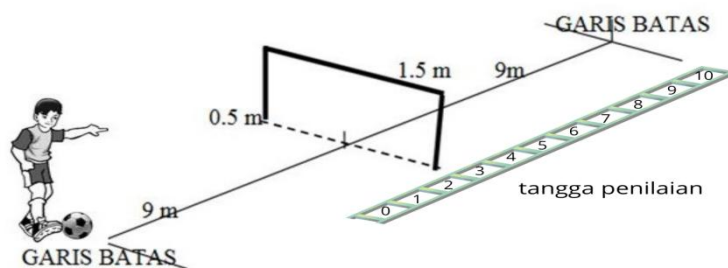
3.9.1 Instrumen

Menurut Arikunto (2010) instrumen pengumpulan data merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya, dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan bermain sepak bola yang disusun oleh Irianto (1995) 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 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Validitas tes tersebut adalah 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.

Tes ini ditujukan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. Tendangan sah dan dianggap masuk

apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari tiga kali tendangan dan penilaian di ambil sesuai dengan berhentinya bola pada garis tangga penilaian.

Instrumen mengoper bola rendah dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 17 . Tes Mengoper Bola Rendah/Pendek
Sumber: (Irianto, 1995: 34)

a) Alat dan Fasilitas

Dalam pengambilan data peneliti menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah dari Irianto (1995). Alat yang digunakan untuk tes mengoper bola rendah yaitu:

- 1) Lapangan sepak bola.
- 2) Bola tendang ukuran 4.
- 3) Meteran.
- 4) Cone.
- 5) Gawang kecil ukuran panjang 1,5 m dan tinggi 0,5m.
- 6) Peluit.
- 7) Alat tulis.

b) Kriteria Penilaian

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

Tabel 1 PAN (Penilaian Acuan Norma)

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

c) Cara Pelaksanaan

- 1) Testi meletakkan bola dititik perpotongan garis batas arah tendangan yang telah diberi tanda.
- 2) Pada saat peluit berbunyi testi *passing* ke arah bidang sasaran dengan kaki yang terkuat menggunakan kaki bagian dalam.
- 3) *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 m).
- 4) *Passing* yang dianggap tidak sah apabila bola tidak masuk kedalam gawang, Serta *passing* tidak sampai pada garis batas belakang (jarak 9 m).
- 5) Setelah testi melakukan *passing*, testor mencatat hasil *passing* masuk bidang sasaran tiga kali *passing*, kesempatan tes hanya satu kali.
- 6) Testi bergantian melaksanakan tes akurasi *passing* sampai sampel selesai berjumlah 20 pemain.

3.9.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1) Pelaksanaan tes awal (*pretest*)

Tes awal (*pre-test*) dilakukan guna mengetahui data awal dari subjek penelitian tentang akurasi *passing* sepak bola. Tes dalam penelitian ini

menggunakan instrumen tes akurasi *passing* sepak bola menggunakan kaki bagian dalam. Tes awal (*pretest*) dilakukan untuk mengetahui akurasi *passing* pemain sebelum adanya *treatment* atau latihan.

2) Perlakuan/*treatment*

Sugiarto (1991) mengatakan bahwa “perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan pada kardiovaskular dan pembesaran otot kaki” belum termasuk *pretest* dan *posttest*. Kemudian Sugiarto (1991) mengemukakan bahwa latihan cukup efektif bila dilakukan dengan program tiga kali dalam seminggu.

3) Pelaksanaan tes akhir (*posttest*)

Pelaksanaan tes akhir atau *post-test* dalam penelitian ini sama halnya dengan pelaksanaan tes awal, yaitu dengan menggunakan tes mengoper bola rendah, tujuan dari tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perbedaan skor akurasi *passing* sepak bola menggunakan kaki bagian dalam setelah adanya *treatment* atau latihan. Perbedaan skor akurasi *passing* sepak bola menggunakan kaki bagian dalam dapat dilihat dari perbandingan skor antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*).

3.10 Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa hasil data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2010). Adapun uji prasyarat sebagai berikut:

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Uji

normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa subjek berdistribusi normal. Dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan uji lilliefors dengan bantuan *statistic product service solution* (SPSS) 16.0 pada taraf signifikansi (α) 0,05. Kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi F lebih dari α (0,05), maka sampel berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi F kurang dari α (0,05), maka subjek bukan berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data dari subjek memiliki variasi yang sama. Uji homogenitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *levane* dengan bantuan SPSS 16.0 pada taraf signifikansi (α) 0,05 . Kriteria pengambilan keputusan jika nilai signifikansi *levane* lebih dari α (0,05), maka variasi sampel adalah sama atau homogen, sedangkan jika signifikansi *levane* kurang dari α (0,05) maka variasi setiap subjek tidak sama atau tidak homogen.

c) Uji Hipotesis

Uji hipotesis pengaruh metode latihan *wall pass* dan *push and run* terhadap akurasi *passing* sepak bola, menggunakan *uji one way anova* dengan bantuan SPSS 16.0 pada taraf signifikansi (α) 0,05. Kriteria pengambilan keputusan jika nilai signifikansi F kurang dari α (0,05), maka terdapat perbedaan yang nyata dari masing-masing kelompok. Sedangkan jika nilai signifikansi F lebih dari α (0,05), maka tidak terdapat perbedaan yang nyata dari masing-masing kelompok.

d) Uji Pengaruh

Untuk mengetahui pengaruh latihan *wall pass* dan *push and run* terhadap akurasi *passing* pada kegiatan pembelajaran sepak bola kelas 4 SD IT Fityah Mandiri kabupaten pringsewu sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{B}}{SD/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

$\bar{B}$: Rata-rata selisih antara *post test* dan *pretest*

SD : Simpangan baku selisih antara *post test* dan *pretest*

$\sqrt{n}$: Jumlah sample

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *wall pass* terhadap akurasi *passing* dengan nilai t hitung $7,236 > t$ tabel $2,262$;
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* dengan nilai t hitung $7,965 > t$ tabel $2,262$; dan
- 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *wall pass* dan *push and run* terhadap akurasi *passing*, berdasarkan hasil post-test kedua kelompok dengan nilai t hitung $0,000 < t$ tabel $2,101$.

Baik latihan *wall pass* maupun *push and run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pada siswa kelas 4 SD IT Fityah Mandiri Kabupaten Pringsewu. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok eksperimen, yang secara statistik signifikan berdasarkan uji- t .

Latihan *wall pass* efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* karena memberikan stimulus pengulangan teknik operan dalam jarak pendek dan kerja sama dua pemain. Sementara itu, latihan *push and run* terbukti memberikan pengaruh yang lebih besar dibanding *wall pass*, karena model ini melatih siswa tidak hanya pada aspek teknis *passing*, tetapi juga pada kecepatan pengambilan keputusan, perpindahan posisi, serta kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan dinamika permainan. Secara keseluruhan, latihan *push and run* merupakan metode yang lebih meningkatkan akurasi *passing* dibandingkan *wall pass* berdasarkan hasil *post-test* yang lebih tinggi.

Temuan ini memperkuat hipotesis awal penelitian bahwa ada perbedaan pengaruh antara kedua model latihan terhadap peningkatan akurasi *passing*.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1) Guru PJOK:

Disarankan agar mengombinasikan model latihan wall pass dan push and run dalam proses pembelajaran, guna menciptakan suasana latihan yang variatif dan menyenangkan serta mengoptimalkan penguasaan teknik dasar *passing* pada siswa sekolah dasar.

2) Siswa:

Diharapkan dapat terus berlatih secara teratur dengan bimbingan guru menggunakan kedua model latihan ini agar kemampuan teknik dasar sepak bola, khususnya *passing*, dapat berkembang secara maksimal.

3) Sekolah:

Sebaiknya memberikan dukungan dalam penyediaan sarana dan prasarana latihan yang memadai agar proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya cabang olahraga sepak bola, dapat berlangsung lebih optimal.

4) Peneliti selanjutnya:

Disarankan agar menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, waktu latihan yang lebih panjang, serta melibatkan lebih dari satu sekolah untuk memperoleh hasil yang lebih general dan akurat. Selain itu, penambahan variabel lain seperti koordinasi, kecepatan reaksi, dan aspek kognitif dapat memberikan wawasan baru dalam pengembangan penelitian terkait latihan teknik dasar sepak bola.

5) Pengembangan penelitian:

Perlu dilakukan evaluasi longitudinal terhadap pengaruh jangka panjang dari model latihan ini, serta penerapan metode dalam konteks permainan yang lebih kompleks agar lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfirdaus, Y. A. Z., & Susanto, I. H. 2021. Aktivitas Olahraga Bersepeda pada saat Pandemi Covid-19 di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3).
- Amansyah, & Daulay., B. 2019. Dasar-dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42- 48.
- Amirzan, Lestari, I., & Zikri. 2023. Pembinaan Kondisi Fisik pada Atlet Sepakbola Pemula pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022. *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 3(4), 175-190.
- Anjanika, Y., Ali, M., & Ramadhani, E. R. 2023. Pengaruh Variasi Latihan Passmove Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 39-48.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. 2009. The Educational Benefits Claimed for Physical Education and School Sport: An Academic Review. *Research Papers in Education*, 24(1).
- Bili, L. D., & Bete, D. E. T. 2021. Lari Berbeban 1 Kg pada Kaki 100 M 4 Repetisi Meningkatkan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Dojo SMP St. Theresia. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 150-161.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. 2021. Periodization of strength training for sports: *Human Kinetics Publishers*.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. (terjemahan). Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjajaran.
- Brezzo, R. D., Glave, A. H., Glay, M., & Lirgg, C. D. 2012. Comparison of a PE4LIFE Curriculum to a Traditional Physical Education Curriculum. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(3), 245–252.
- Briggs, B. C., Ryan, A. S., Sorkin, J. D., & Oursler, K. K. 2021. Feasibility and effects of high-intensity interval training in older adults living with HIV. *Journal of sports sciences*, 39(3), 304-311.

- Bucher, C. A. 1983. *Foundations of Physical Education & Sport*. The C.V. Mosby Company.
- Bucher, C. A., & Koenig, C. R. 1983. *Methods and Materials for Secondary School Physical Education*. The C.V. Mosby Company.
- Bucher, C. A., & Thaxton, N. A. 1981. *Physical education and sport: Change and Challenge*. The C.V. Mosby Company.
- Bui, V. H., Hussain, A., & Kim, H. M. 2019. Double deep Q-learning-based distributed operation of battery energy storage system considering uncertainties. *IEEE Transactions on Smart Grid*, 11(1), 457-469.
- Dannyv, M. 2010. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: PT. Pakar Raya.
- Dwiyogo, W. D., & Cholifah, P. S. 2016. Continuing Professional Development for Physical Education Teacher in Elementary School through Blended Learning. *International Conference on Education*, (14), 948-955.
- Fahmi, D. A. (2023). Pengaruh Latihan Small Sided Games dan Wall Pass Terhadap Ketepatan Passing di Merden Football Academy U-18 Kabupaten Banjarnegara. November, 1564-1571.
- Fahrizqi, E. B. 2018. Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1), 32-42.
- Fairclough, S., Stratton, G., & Baldwin, G. 2002. The Contribution of Secondary School Physical Education to Lifetime Physical Activity. *European Physical Education Review*, 8(1), 69-84.
- Freeman. 2001. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti.
- Geantă, V. A., & Ardelean, V. P. 2021. Improving muscle size with Weider's principle of progressive overload in non-performance athletes. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 14(27), 27-32.
- Gifford, C. 2007. *Keterampilan Spak Bola: Panduan Dasar Teknik, Latihan, dan Taktik*. Klaten: Citra Aji Parama.
- Green, K. 2008. *Understanding Physical Education*. New Delhi: SAGE Publications.
- Harsono. 1988. *Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hamzah, M. N. 2020. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Otot Pinggang Terhadap Kemampuan Heading Sepakbola Atlet Klub Gama Fc Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(1) 1-

10.

- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. 2019. The training and development of elite sprint performance: an integration of scientific and best practice literature. *Sports medicine-open*, 5, 1-16.
- Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. 2020. Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*.
- Hidayat, W. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Hinkley, T., Teychenne, M., Downing, K. L., Ball, K., Salmon, J., & Hesketh, K. D. 2014. Early Childhood Physical Activity, Sedentary Behaviors and Psychosocial Well-Being: A Systematic Review. *Preventive Medicine*, 62, 182–192.
- Hugiono & Poerwantana P. K. 2000. *Pengantar Ilmu Sejarah*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Irianto, D. P. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, S. 1995. *Penyusunan tes keterampilan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepakbola puspur IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Izquierdo, M., Merchant, R., Morley, J., Anker, S., Aprahamian, I., Arai, H., & Cesari, M. 2021. International exercise recommendations in older adults (ICFSR): expert consensus guidelines. *The journal of nutrition, health & aging*, 25(7), 824-853.
- Kadir, J. 1981. *Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Jakarta.
- Kellen, R. 2007. *Effective Teaching Strategies Lesson From Research And Practice*. South Melbourne, Vic.: Thomson Social Science Press.
- Luxbacher, J. A. 2011. *Sepak Bola Edisi kedua*. Jakarta: kharisma putra utama.
- Luxbacher, J. A. 1997. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Magill, R. A. 1980. *Motor Learning, Concepts and Application*. Dubuqua, Iowa: WM.C. Brown Publisher.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. 2020. Model latihan dribling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Science And Education Journal*, 1(2), 1-9.
- Marisyah, A., Firman, & Rusdinal. 2019. Pemikiran Ki Hadjar Dewantara tentang Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.

- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mielke, D. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Mulyadiono, A., & Sari, Y. P. 2021. Pentingnya Manajemen Olahraga Terhadap Perkembangan Prestasi Dan Pembinaan Tim Futsal Sumur Waru. *Jurnal Edukasimu*, 1(3), 1–9.
- Nurgiyantoro, B., Gunawan, & Marzuki. 2004. *Stastistik Terapan untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Madha University Press.
- Nurhidayatim, M., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. 2019. Pengaruh Variasi Permainan Terhadap Hasil Passing Pada Siswa Ekstarkulikuler Futsal Di SMA Negeri 10 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10), 1–9.
- Nurrochmah, S. 2016. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan. *Jurnal Universitas Negeri Malang*.
- Nwike, M. C., & Catherine, O. 2013. Effects of Use of Instructional Materials on Students Cognitive Achievement in Agricultural Science. *Journal of Educational and Social Research*, 3(5), 103–108.
- Obaideen, K. Abdelkareem, M. A., Wilberforce, T., Elsaid,, K., Sayed, E. T., Maghrabie, H. M., & Olabi, A. 2022. Biogas role in achievement of the sustainable development goals: Evaluation, Challenges, and Guidelines. *Journal of the Taiwan Institute of Chemical Engineers*, 131, 104207.
- Oxendine, J. B. 1984. *Psychology Of Motor Learning*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Parashakti, R. D., Fahlevi, M., Ekshan, M., & Hadinata, A. 2020. The influence of work environment and competence on motivation and its impact on employee performance in health sector. *Paper presented at the 3rd Asia Pacific International Conference of Management and Business Science (AICMBS 2019)*.
- Rahantoknam, B. E. 1988. *Belajar Motorik Teori Dan Aplikasinya*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Ramadhan, C. U., Widiastuti, & Samsudin. 2019. Model Pembelajaran Keterampilan Passing Berbasis Permainan untuk SMA, *JPO: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1) 45–52.
- Remmy, M. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Surabaya: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Rocha, R. F., & Clemente, F. M. 2012. Expertise in Sport and Physical Education: Review through Essential Factors. *Journal of Physical Education and Sport*,

12(4), 557–559.

- Roesdiyanto. 2017. Kompetensi Profesional Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Dalam Kompetensi Inti Pemahaman Tujuan Pembelajaran dan Memilih Materi Pembelajaran Sesuai dengan Tingkat Perkembangan Peserta Didik. *Jurnal Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 1(1), 624–630.
- Ryan, T., & Poirier, Y. 2012. Secondary Physical Education Avoidance and Gender: Problems and Antidotes. *International Journal of Instruction*, 5(2), 173–194.
- Salim, A. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta Timur: Intimedia Ciptanusantara.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. 2012. Physical Education's Role in Public Health: Steps Forward and Backward Over 20 Years and Hope for the Future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125–135.
- Sanjaya, W. 2006. *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sari, P. R., & Nugraha, U. 2022. Pengaruh Latihan Wall Pass terhadap Ketepatan Passing Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *IJSSC: Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 91–99.
- Sarumpaet, A. 1991. *Permainan Besar*. Semarang: Depdikbud.
- Schmidt, R. A. 1988. *Motor Control And Learning. Second Edition*. Illinois: Human Kineticks Publisher Inc.
- Singer, R. N. 1980. *Motor Learning And Human Per-Formance*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Siregar, I. 2015. “Pengembangan Model Latihan Dribbling Bola dengan Pendekatan Bermain”. *Jurnal Universitas Negeri Medan*, 9(1), 49—61.
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Departemen pendidikan dan Kebudayaan.
- Suantama, P. A. B., Swadesi, I. K. I., & Sudarmada, I. N. 2017. Run Terhadap Akurasi Passing Dalam Permainansepak Bola Pada Siswa Ssb Putra Mumbul Usia 10-13 Tahun. *Undiksha: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2).
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana, N. 2004. *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah, Makalah, Skripsi, Tesis, Disertasi*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

- Sudjarwo, I. 2017. *Permainan Sepak Bola*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Sugiarto, T. 1991. *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP UNY.
- Sugihartono, Fathiyah, K. N., Harahap, F., Setiawati, F. A., & Nurhayati, S. R. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, H. P. 2014. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta.: Andi Offset.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Surisman. 2010. *Statistika Dasar*. Universitas Lampung. Bandar Lampung, Lampung.
- Suryabrata, S. 2002. *Psikologi pendidikan*.Yogyakarta: PT. Raja grafindo persada
- Tarigan, H. (2019). *Belajar Gerak Dan Aktivitas Ritmik Anak-Anak*. Metro-Lampung: Hamim Group
- Trianto. 2010. *Model Pembelajaran Terpadu: Konsep, Strategi, dan Implementasinya dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. 2008. Physical Education, School Physical Activity, School Sports, and Academic Performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 71, Tambahan Lembaran Negara RepublikIndonesia Nomor 6782).
- Wahjoedi. 2001. *Landasan evaluasi Pendidikan jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada