

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga di Indonesia mempunyai peran penting dalam membentuk karakter bangsa. Olahraga di gemari oleh setiap orang baik dewasa hingga anak kecil. Olahraga ini dapat membentuk karakter moral dan sosial setiap orang yang melakukan olahraga. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pasal 4 yang menyebutkan bahwa:

“Keolahragaan bertujuan untuk: (a) memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, (b) menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, (c) mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, (d) memperkuuh ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, dan (f) menjaga perdamaian dunia”

Berdasarkan pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa, olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani serta meningkatkan prestasi kecerdasan dan menanamkan nilai moral dan akhlak untuk sportivitas dan membina kesatuan dan persatuan dan memperkuat ketahanan nasional untuk menjaga perdamaian dunia. Olahraga bukan hanya tentang bagaimana kita bisa memainkan permainan olahraga dengan baik tetapi dengan adanya olahraga dapat membuat seseorang untuk menanamkan moral dan akhlak setiap orang, serta menumbuhkan rasa sportivitas yang tinggi dalam olahraga.

Olahraga yang paling digemari oleh masyarakat di Indonesia adalah permainan sepakbola. Permainan sepakbola dapat menyatukan berbagai suku ras dan agama tanpa adanya perbedaan. Permainan sepakbola dapat menyatukan

antara pemain dan *supporter*. Seperti yang kita lihat sekarang sepakbola menjadi permainan menarik dan enak di tonton oleh masyarakat serta banyaknya turnamen yang diselenggarakan di berbagai daerah seperti turnamen antar kampung yang paling popular bagi pemain sepakbola yang tidak bisa merumput di liga nasional.

Sepakbola merupakan olahraga pertandingan, permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu, dalam tiap regu terdiri dari 11 orang yang terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Tujuan dari bermain sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri dari kebobolan. Waktu dalam permainan sepakbola adalah 2 x 45 menit.

Terdapat teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain sepakbola yaitu *passing*, *control*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Pemain harus menguasai teknik dasar tersebut untuk dapat menguasai jalannya permainan sepakbola. Teknik yang paling utama yang harus di kuasai oleh pemain adalah *passing* dan *control*, dengan dikuasainya teknik tersebut akan menjadikan pemain yang handal dalam permainan sepakbola. Dalam permainan sepakbola juga terdapat aturan yaitu dilarang mencederai lawan dengan sengaja karena akan berakibat fatal dan berujung dengan kartu merah yang membuat pemain tidak bisa melanjutkan permainan.

Passing menjadi peran penting dalam permainan sepakbola dikarenakan dengan *passing* yang akurat dalam memberikan umpan bola kepada teman satu tim akan lebih mudah *di control* oleh pemain tersebut, sehingga bola tidak mudah

lepas atau direbut oleh lawan. Dengan hal ini *passing* yang baik dengan minim kesalahan akan membuat permainan semakin menarik untuk di tonton.

Untuk melatih *passing* yang baik perlu kita ketahui bahwa banyak cara untuk melatih *passing*, salah satunya adalah *passing* bersama teman. *Passing* bersama teman akan terasa lebih menyenangkan dan menguji kekompakan antar pemain dalam melakukan *passing*. Latihan *passing* berpasangan juga melatih kemampuan menguasai bola dengan tenang karena akan menjadi terbiasa dengan *passing* bersama teman dan juga dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain. Dengan melakukan latihan seperti ini akan membuat latihan bervariasi dan latihan menjadi tidak monoton sehingga pemain makin bersemangat dalam melakukan latihan. Latihan *passing* berpasangan menjadi salah satu cara yang efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing* pemain, karena dengan latihan ini pemain menjadi terbiasa *passing* bersama teman sehingga pemain tidak menjadi canggung dalam melakukannya *passing* tersebut.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Singa Muda berdiri pada tanggal 28 Januari 2022, SSB Singa Muda melakukan latihan rutin 3 kali dalam satu minggu yaitu pada hari Rabu, Sabtu dan Minggu, pemilihan jadwal latihan ini agar tidak terbentur dengan kegiatan sekolah karena, anak-anak yang bermain di SSB Singa Muda ini adalah anak-anak yang masih duduk dibangku sekolah, dengan begitu pelatih dan pengurus harus menyesuaikan jadwal latihan dengan para pemain yang masih menempuh Pendidikan formal. Berikut struktur pengurus SSB Singa Muda Simpang D.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 19 Februari 2023 bersama pelatih Bapak Robert Pernandes Panggabean dalam sesi latihan terhadap pemain SSB Singa Muda yang akan peneliti jadikan objek penelitian ini, peneliti tertarik meneliti di SSB Singa Muda, dikarenakan SSB Singa Muda sangat aktif dalam membina para pemainnya. Dalam observasi yang peneliti lakukan peneliti melihat masih banyaknya pemain yang melakukan kesalahan saat *passing* salah satunya *passing* yang dilakukan pemain SSB Singa Muda tidak akurat dalam permainan yang menjadi tolak ukur kemampuan pemain dalam mengusai bola.

Dapat dilihat masih banyak pemain yang belum mampu melakukan *passing* dengan baik atau secara tepat kepada teman, pada saat permainan banyak pemain yang melakukan kesalahan *passing* salah satunya adalah melakukan *passing* yang tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kuat sehingga bola sulit untuk di *control* oleh pemain lainnya, *passing* yang asal-asalan sehingga menyebabkan bola tidak terarah, dalam melakukan latihan *passing* ini pelatih memberikan latihan yang monoton sehingga para pemain bosan karena latihan yang diberikan tiap latihan sama sehingga tidak adanya variasi dalam latihan, sehingga dengan kurangnya variasi latihan tersebut membuat pemain tidak serius dan merasa jemu sehingga pemain sering melakukan kesalahan yang sangat dasar dalam melakukan *passing* di saat latihan.

Passing sering salah Sasaran sehingga pemain menjadi sering kehilangan bola. Dalam melakukan *passing* diperlukan teknik yang baik dalam perkenaan bola dengan kaki, posisi siap menerima bola menjadi sangat penting agar pada

saat mengontrol bola tidak terjadi kesalahan sehingga pemain tidak bisa mengoper bola kembali kepada teman satu timnya. *Passing* harus dilakukan oleh semua pemain dalam tim, jadi setiap orang harus mempunyai kemampuan *passing* yang baik agar bola tidak direbut oleh pemain lawan.

Selain faktor pelatih terdapat faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *passing* pemain, seperti: sarana dan prasarana yang belum bisa dikatakan dalam menunjang kemampuan *passing* pemain, kekuatan otot tungkai para pemain juga mempengaruhi hasil *passing* para pemain, dan selain itu teknik yang salah dari pemain juga menyebabkan pemain salah dalam melakukan *passing* sehingga *passing* yang dilakukan tidak cermat dan salah sasaran sehingga bola yang harusnya kepada teman malah direbut oleh tim lawan, dengan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melihat pengaruh latihan *pasing* berpasangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil ketepatan *passing* pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Singa Muda Kecamatan Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau.

1.2. Identifikasi Masalah

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

1. Pelatih kurang variatif dan inovatif dalam memilih latihan yang tepat dalam meningkatkan akurasi *passing* pemain SSB Singa Muda.
2. Sarana dan prasana yang di miliki oleh SSB masih kurang memadai untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain SSB Singa Muda

3. Ketepatan *passing* belum dikatakan baik dan masih sering tidak tepat dalam melakukan *passing*.
4. *Passing* yang dilakukan pemain masih sering salah sasaran dan kadang tidak sampai kepada teman satu tim.
5. *Passing* yang dilakukan pemain SSB Singa Muda masih asal-asalan.
6. Teknik *passing* yang dilakukan pemain SSB Singa Muda masih salah.

1.3. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, dan lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja maka perlunya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah sebelumnya dan mengingat keterbatasan tenaga, biaya, pengalaman dan waktu peneliti, maka masalah yang akan dibahas peneliti pada penelitian ini dibatasi menjadi: latihan *passing* berpasangan (X) sebagai variabel bebas dan ketepatan *passing* (Y) sebagai variabel terikat.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian pembatasan masalah, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Terhadap Hasil Ketepatan *Passing* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Singa Muda?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Terhadap Hasil Ketepatan *Passing* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Singa Muda.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori dalam meningkatkan akurasi *passing*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi peneliti sendiri, pelatih, sekolah, fakultas, perpustakaan dan peneliti lain.

- a. Bagi Pemain, dapat dijadikan sebagai bentuk latihan tambahan dan menambah wawasan tentang meningkatkan akurasi *passing*.
- b. Bagi pelatih, dapat dijadikan referensi dan tolak ukur keterampilan fisik dan penguasaan teknik khususnya dalam melakukan *passing* dalam sepakbola.
- c. Bagi SSB Singa Muda, agar memberikan fasilitas yang lebih baik lagi untuk menunjang prestasi klub dan memberikan pembinaan yang lebih baik lagi.

- d. Bagi Fakultas, dapat menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya tentang pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *pasing* sepakbola.
- e. Bagi perpustakaan, sebagai tambahan referensi dibidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.
- f. Bagi Peneliti Lain, dapat mengembangkan lebih luas dan lebih baik lagi penelitian yang sejenisnya.
- g. Bagi Peneliti Sendiri, merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Strata Satu (S1) Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 11 orang dalam satu regu, dalam bermain sepak bola dimainkan dalam waktu 45 menit x 2 (90 menit) waktu keseluruhan permainan. Dalam permainan sepakbola setiap orang dalam satu tim mempunyai peranan, masing-masing dalam melakukan pertahanan dan penyerangan, karena tujuan permainan sepakbola itu sendiri adalah mencetak gol sebanyak-banyak nya ke gawang lawan untuk mencapai kemenangan.

Fahrevi, Wibisana & Hadi (2022:15) menyatakan olahraga ini berkembang menjadi sangat popular seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga sepakbola sendiri memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar tidak kemasukan gol dari tim lawan. Sepakbola adalah suatu cabang permainan yang popular dan sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik tua maupun muda permainan sepakbola dilakukan di kota - kota besar maupun di pelosok desa (Ridlo, Basri, & Ramadhan, 2019: 101).

Aprilianto, Roesdiyanto & Taufik (2022: 157) menyatakan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara beregu atau tim, dimana tim atau regu yang bermain baik dan disiplin yang akan mampu melakukan permainan yang solid dan struktur yang artinya tim atau regu memiliki kerjasama yang baik. Sedangkan Nugroho dan Rohadi (2020: 174) menyatakan

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kegawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola (Idris, Sinurat, dan Aluwis, 2023: 20).

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat kita simpulkan bahwa dalam bermain sepakbola diperlukan tim yang solid dan mempunya Kerjasama yang baik, dan dari 11 orang pemain yang bermain sepakbola terdapat 1 orang orang kipper dan 10 orang pemain yang bertugas di posisinya masing-masing. Dan dalam 11 orang tersebut hanya kiper yang boleh menggunakan tangan pada saat bermain sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan permainan dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan, (Fauzi dan Haryadi, 2021:181). Sedangkan Sutirta (2023;1507) Dalam permainan sepakbola dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan. Pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola. Putra. M. A (2020: 66) menyatakan Sepakbola merupakan permainan tim, oleh

karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Permainan Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan dalam tempo waktu selama 2x45 menit (waktu normal), tiap regu terdiri atas 11 (sebelas) orang ditambah 7 orang pemain cadangan, setiap pemain saling berusaha untuk menciptakan gol sebanyak mungkin, (Janiarli dan Manurizal, 2022: 114).

Huda, Santoso & Muryadi (2021:5) bahwa sepak bola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim bertujuan menciptakan gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawang timnya agar tidak kemasukan bola. 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. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Teknik yang dikuasai juga hanya menendang dan mengoper, sementara untuk menjadi pemain sepak bola yang handal pemain diharuskan mampu untuk mengoper dan mengontrol bola, (Saputra, Dwei & Perdima, 2022:2).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat simpulkan bahwa bermain sepakbola diperlukan kerja sama tim untuk kesuksesan permainan sepakbola. Permainan sepakbola sangat digemari oleh seluruh kalangan masyarakat. Teknik dalam bermain sepakbola dikuasai oleh pemain hanya mengoper dan menendang.

Teknik mengoper bola sering kali disebut dengan *passing* bola. Teknik *passing* ini sangat diperlukan untuk menyalurkan bola kepada teman satu tim. Teknik *passing* harus di kuasai oleh semua pemain dalam bermain sepakbola agar terjalin kerja sama tim yang baik.

Sepakbola juga bertujuan untuk mencetak gola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan untuk mencapai kemenangan. Untuk menciptakan gol, seluruh pemain harus saling bekerja sama dan melakukan *passing* yang baik agar bola tidak salah oper dan dikuasai oleh pemain lawan, untuk memaksimalkan *passing* kita perlu melakukan *passing* berpasangan dengan teman satu tim agar lebih kompak dalam melakukan *passing*.

2.1.2. Hakikat Ketepatan *Passing*

Ketepatan *passing* adalah kemampuan seseorang mengarahkan bola atau memindahkan bola ke pada teman satu tim dengan akurat sehingga bola mudah untuk di jangkau dan di control oleh teman. Prasetyo dan Putro (2021: 35) menyatakan mengoper bola (*passing*) merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang sangat banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Mengoper bola sangat membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tepat memberikan bola kesasaran, dengan *passing* yang akurat seseorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan. Sedangkan Yudistira, Mudian & Risyanto (2018:191) menjelaskan dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga

pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan.

Aidil dan Asmuddin (2019: 2) menyatakan bahwa menurut fungsinya kegunaan *passing* antara lain: (1) mengumpam, (2) menembak bola ke gawang, (3) membersihkan, dan (4) tendangan-tendangan khusus. *Passing* adalah mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu, Nugroho dan Nurhadi (2020: 176) mengemukakan bahwa kemampuan *passing* menjadi keharusan bagi seorang pemain sepakbola. *Passing* yang akurat dapat digunakan tim untuk menciptakan ruang gerak dengan menghubungkan pemain satu dan pemain lainnya. *Passing* paling bagus dilakukan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lainnya juga dapat digunakan, Hasyim dan Syafii (2022: 123).

Dari pendapat para ahli diatas maka dapat kita simpulkan bahwa *passing* bukan hanya sekedar pandai atau bisa menyalurkan bola kepada teman, akan tetapi *passing* menjadi atau mempunyai peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola, kesalahan *passing* atau *passing* yang tidak akurat akan menjadikan kita kehilangan bola dan bola dikuasai oleh lawan. *Passing* yang baik adalah mengarahkan bola kepada kaki terkuat oleh teman satu tim yang mana disini pemain harus mengetahui mana kaki terkuat dari teman satu timnya, sehingga kesalahan *passing* bisa di minimalisir, karena dengan kesalahan *passing* akan memberikan dampak yang buruk kepada tim itu sendiri sehingga

memberikan keuntungan kepada tim lawan yang dapat dimanfaatkan oleh lawan untuk mencetak gol dan menguasai jalannya pertandingan.

Ridlo, Basri, & Ramadhan (2019:102) mengatakan Minimnya variasi latihan dapat menjadikan pemain kurang mampu menguasai teknik dasar *passing*. Program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi dan metode latihan fisik yang dikombinasi dengan permainan, tujuannya agar siswa tidak jemu selama mengikuti latihan. Saputra, Dwei & Perdima (2022:2) mengatakan bahwa ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang itu ke arah gawang tim lawan. Keterampilan untuk mengoper (*passing*) membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian – bagiannya.

Pelamonia dan Hutapea (2020:104) *Passing* adalah memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Untuk melakukan *Passing*, bagian tubuh yang tepat adalah kaki. Ada beberapa cara dalam teknik *passing* dengan menggunakan kaki yaitu:

1. *Passing* dengan bagian dalam kaki.



Gambar 2.1. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Sumber: Hasan Basri (2016: 4-5)

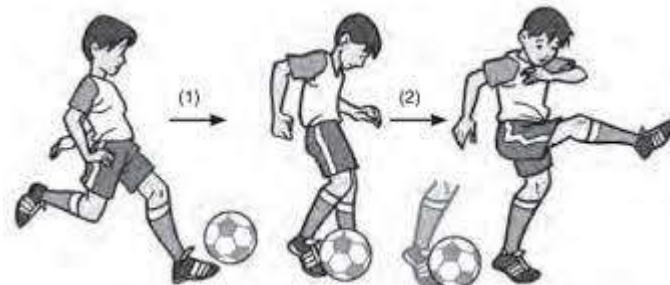
2. *Passing* dengan bagian samping luar kaki.



Gambar 2.2. *Passing* dengan Kaki Bagian Luar

Sumber: Ridho Bahtara (2022: 108)

3. *Passing* dengan kura-kura kaki.



Gambar 2.3. *Passing* dengan Kura-Kura Kaki

Sumber: Hamdani, Santoso dan Sari (2021: 78)

Beberapa fungsi *Passing* dalam buku *Grassroots Football* di antaranya, 1)

Merupakan bagian permainan tim untuk menjaga penguasaan bola, 2) Mengatur serangan, 3) Mengubah arah permainan, 4) Melakukan serangan balik, dan 5) Memberikan final pass atau umpan akhir, Hasyim dan Safii (2022: 122). Agar menghasilkan *Passing* yang akurat seorang pemain harus fokus terhadap salah satu titik pusat sasaran dan apabila titik pusat sasaran semakin diperkuat maka tingkat konsentrasi yang dibutuhkan semakin besar dan hasil akurasi pun akan semakin tinggi, Huda, Santoso & Muryadi (2021: 28).

Tujuan utama melakukan *passing* dengan kaki bagian dalam tidak lain adalah memberikan ketepatan umpan kepada teman sebagai sasarannya, sehingga

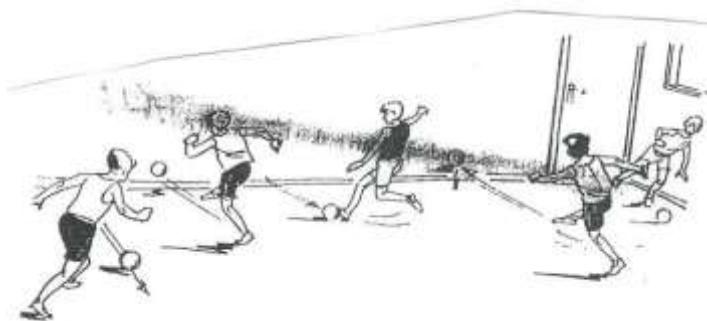
dapat melakukan *shooting* atau penyerangan terhadap lawan. Jadi, sukses tidaknya penyerangan itu tergantung dari kecermatan si pemain umpan, kalau umpannya kurang baik, maka penyerangan lemah bahkan kadang kala gagal sama sekali, (Hasan Basri, 2016: 2-3).

Passing dalam permainan sepakbola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan (Irfan, dkk, 2022:168). Sedangkan Kurniawan, Hasibuan & Heri (2023:13) “*passing* berarti mengumpan atau mengoper bola kepada kawan satu regu. *Passing* adalah usaha atau upaya seseorang pemain sepakbola dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu”. Ketepatan atau akurasi *passing* dalam kontek olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan suatu objek langsung yang dikenai, Prasetyo dan Putro (2021:35).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa akurasi *passing* sangat penting dalam jalannya permainan sepakbola, untuk *passing* yang baik maka akan perlu dilakukan latihan yang menunjang kemampuan *passing* pemain. Dengan *passing* yang baik sangat berdampak terhadap jalannya permainan dalam sepakbola. Untuk mendapatkan akurasi *passing* yang baik maka perlu dilakukan latihan seperti latihan *passing* berpasangan, dengan metode latihan *passing* berpasangan dapat meningkatkan kerja sama dengan teman, karena *passing* yang baik harus di sertai dengan kerja sama yang baik juga dengan teman satu tim, dengan adanya latihan ini akan memberikan variasi latihan terhadap pemain sehingga latihan yang diberikan tidak monoton.

2.1.3. Hakikat *Passing* Bola ke Dinding

Passing ke dinding merupakan suatu bentuk menendang untuk mendapatkan pantulan kembali ke pada kita. Adapun cara melakukannya sebagai berikut:



Gambar 2.4. Menendang Bola Kedinding
Sumber; Hasan Basri (2016: 5)

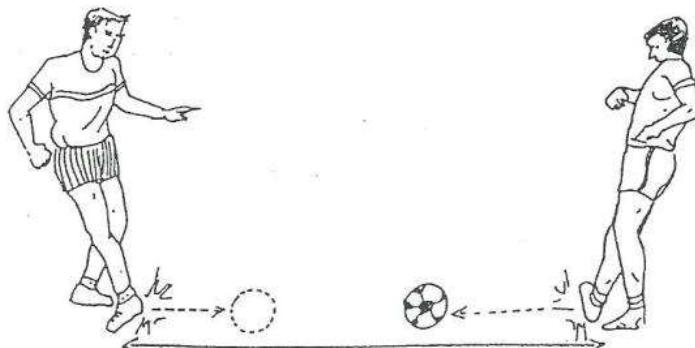
Keterangan:

1. Siswa menghadap ke arah tembok dengan jarak 1 s.d 3 meter
2. Lakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam ke arah tembok.
3. Kecepatan menengah arah pantulan dari tembok di tahan terlebih dahulu sebelum melakukan gerakan berikutnya seperti awal,

Menendang bola ke tembok atau dinding merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan *passing* pemain dengan menggunakan kaki bagian dalam, karena *passing* dengan kaki bagian menjadi peran penting dalam permainan sepakbola dalam melontarkan atau menyalurkan bola kepada teman sehingga bola tepat dan samoai kepada teman satu tim. *Passing* ke dinding dapat melatih control kita sehingga bola yang kita tending ke dinding tadi akan memberikan pantulan dan bola balik ke kita untuk kita control kembali.

2.1.4. Hakikat Latihan *Passing* Berpasangan

Yudistira, Mudian & Risyanto (2018:193) menyatakan latihan *passing* berpasangan arah tetap adalah bentuk latihan *passing* yang diakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini dapat menunjang kemampuan pemain dalam merasakan bola saat akan mengoper bola ke rekannya, sejauh mana kekuatan *passingnya* dilakukan dengan jarak jauh. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah hal ini dilakukan karena setiap pemain hanya menguasai bola yang akan dioper kepada rekan-rekan yang selalu berada tepat di depannya.



Gambar, 2.5. Latihan *Passing* Berpasangan
Sumber: Hasan Basri (2016:5)

Keterangan:

1. Siswa A dan B saling berhadapan
2. Jarak antara A dan B 10 meter.
3. A melakukan *passing* ke arah B melewati diantara 2 kons yang ada dengan kaki bagian dalam.
4. Setelah bola sampai ke kaki B, maka B pun melakukan hal yang sama ke arah A (Hasan Basri, 2016: 5).

Candra, Mulyono dan Syafutra (2022: 380) latihan *passing* berpasangan arah tepat adalah latihan *passing* bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. *Passing* dengan kaki bagian dalam sangat cocok dilakukan jika ingin mengoper bola kepada rekan yang berada dalam jarak yang dekat. Sedangkan Ridlo, Basri, & Ramadhan (2019: 102) menyatakan latihan *passing* berpasangan arah tetap adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya.

Latihan ini dapat menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan yang selalu lurus berada di hadapannya, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan ketepatan *passing*, Setyia, (2022:2).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan merupakan latihan variasi. Latihan ini lebih ke peningkatan sentuhan terhadap bola dan kerja sama antar tim. Latihan ini untuk meningkatkan akurasi operan kepada teman dan latihan dilakukan dengan jarak yang sudah ditentukan dengan jarak 10 meter.

Wulandari, (2021: 23) menyatakan latihan berpasangan merupakan konfigurasi kelompok yang baik untuk mengembangkan sebuah hubungan sportif

dan atau untuk mengerjakan aktivitas-aktivitas kompleks yang tidak akan memberikan mereka kepada kelompok yang besar. Sutirta, (2023: 1512) latihan *passing* berpasangan berguna untuk melatih akurasi *passing* dan kesigapan pemain untuk menerima atau mengontrol bola.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat kita simpulkan bahwa latihan berpasangan merupakan latihan dengan kelompok untuk mengembangkan kemampuan *passing*. Latihan ini juga melatih kesigapan para pemain untuk menerima bola dan mengoper bola kepada teman satu tim. Dengan latihan *passing* berpasangan akan mendapatkan hasil yang baik dalam melakukan *passing*.

2.1.4. Hakikat Latihan

Latihan adalah proses seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan dengan sistematis dan efektif untuk mencapai peningkatan dan hasil yang maksimal. Latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan secara sistematis secara berulang-ulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah, (Sin, 2020:28). Sedangkan Prasetyo dan Putro (2021:35) latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Nugroho dan Ruhadi (2020: 174) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat kita simpulkan bahwa latihan suatu kegiatan yang dilakukan secara-berulang-ulang dalam waktu yang cukup lama

dengan pemilihan program latihan yang tepat dengan penambahan beban yang terus meningkat, dengan prinsip-prinsip iliah yang direncanakan secara berulang untuk meningkatkan kesiapan seorang atlet.

Sukur,*dkk* (2022: 56) mengemukakan latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Istilah latihan berasal dari kata dalam Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, (Ridlo, Basri, & Ramadhan, 2019:102).

Latihan adalah kegiatan yang dilaksanakan oleh setiap atlet untuk mengembangkan kemampuan dasar yang dia miliki, maka dengan latihan para atlet dapat diri dalam menghadapi pertandingan yang akan dihadapi, Kurniawan, Hasibuan & Heri (2023:13). Hasyim dan Syafii (2022: 123) menyatakan berlatih secara terus-menerus tanpa adanya variasi latihan yang berbeda dapat memunculkan efek jemu pada saat latihan. Sedangkan Aprilianto, Roesdiyanto & Taufik (2022:157) menyatakan latihan adalah salah satu aktivitas yang terstruktur dan terencana dalam meningkatkan gerak tubuh.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat kita simpulkan bahwa latihan merupakan proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan

meningkatkan keterampilan berolahraga dengan berbagai alat atau beban dengan tujuan olahraga yang dibutuhkan, dan dengan berlatih secara sistematis atlet akan mendapatkan hal yang dikehendakinya dalam olahraga atau meningkatkan kemampuannya.

Fauzi dan Hariyadi (2021:181) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu (1) prinsip beban lebih (*over load principle*), (2) prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), (3) prinsip kekhususan (*spesialisasi*), (4) prinsip individual, (5) intensitas latihan, (6) kualitas latihan, (7) variasi latihan, (8) lama latihan, (9) prinsip pulih asal. sedangkan Nugroho dan Rohadi (2020:175) 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, dan (12) sistematik”.

Sin (2020: 32) menjelaskan bahwa dalam membuat program latihan perlu memperhatikan karakteristik beban latihan yang akan dilakukan, yaitu:

1. Intensitas Beban

Sin (2020:33) Berdasarkan jumlah atau banyaknya intensitas pembebanan selama latihan dapat dilihat berdasarkan indikator berikut:

- a. Kecepatan dalam meter/detik;
- b. Frekuensi gerakan;
- c. Berat beban yang diangkat/digerakkan;

- d. Tinggi atau jauhnya lompatan;
- e. Tempo permainan/pertandingan (dalam cabang olahraga permainan).

2. Beban Latihan

Volume latihan berkaitan dengan lama kegiatan pembebanan latihan yang dilakukan yang dilakukan biasanya dinyatakan dalam bentuk waktu, berat ataupun jarak. Volume latihan dapat dilihat melalui pencapaian indikator sebagai berikut, Sin (2020:33):

- a. Lamanya durasi pengulangan;
- b. Jarak yang ditempuh;
- c. Jumlah beban yang diangkat;
- d. Lamanya waktu yang digunakan untuk satu kegiatan pembebanan latihan.

3. Lama Latihan

Lama latihan berkaitan dengan durasi atau lamanya beban latihan dilakukan. Durasi atau lamanya beban latihan ditandai dengan waktu, dan waktu tersebut menjadi acuan respon terhadap organisme tubuh sehingga latihan akan memberikan manfaat terhadap peningkatan keadaan fisik untuk itu seorang pelatih harus benar-benar memperhatikan lamanya waktu yang akan digunakan dalam setiap kegiatan, Sin (2020: 34:35).

4. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan ditentukan oleh satuan latihan atau jumlah tatap muka latihan baik sehari atau seminggu, Sin (2020: 35). Latihan sebaiknya dilakukan 3 atau 5 kali perminggu atau lama latihan 4-8 kali pertemuan perminggu.

2.2. Penelitian Relevan

1. Hengky Remora (2022) dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* SSB Silampari Kota Lubuklinggau”. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* SSB Silampari Kota Lubuklinggau. Hal ini dapat dilihat hasil nilai rata-rata pretest pada kelas eksperimen sebesar 3,77 dan pada kelas Kontrol sebesar 3,85. Sedangkan nilai rata-rata pada kelas eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan *passing* berpasangan sebesar 7,85, dan pada kelas kontrol yang diberikan pembelajaran dengan latihanbiasa sebesar 5,92. Dengan demikian berarti nilai rata-rata kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol. Dari hasil analisis data menggunakan uji beda ratarata (Independent Sample T-test) diperoleh nilai tes akhir di $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) = 0,001 < \text{Sig}= 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima.
2. Habibi Sutirta (2023) dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan dan Latihan *Passing* dengan Media Dinding terhadap Kemampuan *Passing* dalam Permainan Sepak Bola Siswa Kelas XI SMK Tunas Bangsa”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding terhadap Kemampuan *passing* pada permainan sepakbola siswa kelas XI SMK Tunas Bangsa”, terlihat pada skor rata-rata pretest sebesar 6,53, mengalami peningkatan pada saat posttest dimana rerata skor hasil kemampuan *passing* mencapai 8,00. Hasil uji-t juga menunjukkan bahwa nilai $t_{\text{hitung}} = 6,416 > t_{\text{tabel}} = 2,045$ (df 29) dengan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$.

3. Sandi Ardiansyah (2022) dengan judul “Pengaruh Pembelajaran *Passing* Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* Kaki Bagian dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMPN 1 Tegal Buleud”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh pembelajaran *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam permainan sepak bola berhasil mengalami peningkatan dengan t -hitung yang dihasilkan adalah 13,213 dan t -tabel 2,048 dengan nilai $P= 0,000$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t -hitung $> t$ -tabel dan probabilitas signifikan kurang dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang nyata antara hasil pembelajaran *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada data pretes dan posttest. Sehingga *passing* berpasangan memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam permainan sepak bola pada siswa SMPN 1 Tegal Buled.
4. Hendrig Joko Prasetyo (2021) dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Akurasi *Passing* Siswa SSB U-16 Askatala”. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS V16 diperoleh 0,416 dengan data distribusi N 15. Dari data tersebut diketahui bahwa nilai signifikan 0,416 lebih besar dari pada nilai signifikan 0,05. Maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *Passing* siswa SSB U-16 Askatala, dengan nilai t hitung 16,681 $> t$ tabel 1,761. Maka dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

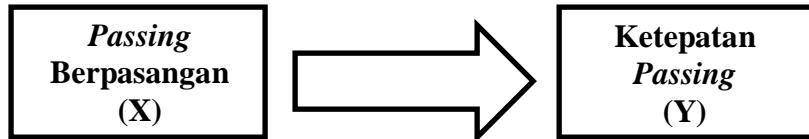
2.3. Kerangka Konseptual

Sepak bola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 11 orang dalam satu tim dengan lama permainan 2 x 45 menit (90 menit). Olahraga sepak bola merupakan olahraga pertandingan yang sangat popular di Indonesia baik dari anak-anak, hingga orang dewasa. Bermain sepak bola diperlukan kerja sama tim untuk kesuksesan permainan sepakbola. Permainan sepakbola sangat digemari oleh seluruh kalangan masyarakat. Teknik dalam bermain sepakbola dikuasai oleh pemain hanya mengoper dan menendang. Teknik mengoper bola sering kali disebut dengan *passing* bola. Teknik *passing* ini sangat diperlukan untuk menyalurkan bola kepada teman satu tim. Teknik *passing* harus di kuasai oleh semua pemain dalam bermain sepakbola agar terjalin kerja sama tim yang baik.

Passing bukan hanya sekedar pandai atau bisa menyalurkan bola kepada teman, akan tetapi *passing* menjadi atau mempunyai peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola, kesalahan *passing* atau *passing* yang tidak akurat akan menjadikan kita kehilangan bola dan bola dikuasai oleh lawan. *Passing* yang baik adalah mengarahkan bola kepada kaki terkuat oleh teman satu tim yang mana disini pemain harus mengetahui mana kaki terkuat dari teman satu timnya, sehingga kesalahan *passing* bisa di minimalisir, karena dengan kesalahan *passing* akan memberikan dampak yang buruk kepada tim itu sendiri sehingga memberikan keuntungan kepada tim lawan yang dapat di manfaatkan oleh lawan untuk mencetak gol dan menguasai jalannya pertandingan.

Latihan berpasangan merupakan latihan variasi. Latihan ini lebih ke peningkatan sentuhan terhadap bola dan kerja sama antar tim. Latihan ini untuk

meningkatkan ketepatan operan kepada teman dan latihan ini dilakukan dengan jarak yang sudah ditentukan dengan jarak 10 meter.



Gambar, 2.1. Kerangka Konseptual

Keterangan :

X : *Passing Berpasangan*
Y : Ketepatan *Passing*

2.4. Hipotesis Penelitian

Dari kajian teori dapat peneliti simpulkan dari Pengaruh Latihan *Passing Berpasangan* Terhadap Akurasi *Passing* Pemaian Sekolah Sepak Bola (SSB) Singa Muda.

Ha : Terdapat Pengaruh Latihan *Passing Berpasangan* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Terhadap Hasil Ketepatan *Passing* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Singa Muda

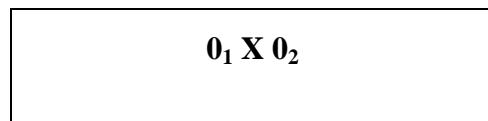
Ho : Tidak Terdapat Pengaruh Latihan *Passing Berpasangan* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Terhadap Hasil Ketepatan *Passing* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Singa Muda

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk *quasi experiment*. *Quasi Experiment* merupakan eksperimen semu dengan mencari pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dengan melakukan perlakuan dengan melakukan latihan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest-Posttest Design*” atau tidak adanya group kontrol (Pelamonia dan Hutapea, 2020: 104). Metode eksperimen dengan sampel tidak dipisahkan, artinya hanya ada satu kelompok dalam penelitian yang diukur sebanyak dua kali, yaitu pengukuran pertama (*Pre-test*) dilakukan sebelum subjek mendapat perlakuan, dilanjutkan dengan perlakuan (treatment), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*Post-test*).



Gambar 3.1. One Group Pretest-Posttest
Sumber: Sutirta (2023: 1509)

Keterangan:

- X = treatment yang diberikan
- 0₁ = pretest kelompok eksperimen
- 0₂ = posttest kelompok eksperimen (setelah diberi treatment).

Adapun variabel penelitian terdiri variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *passing* berpasangan menggunakan kaki bagian dalam (sebagai latihan dan perlakuan), sedangkan variabel terikatnya yaitu akurasi *Passing* sebagai *pre-test* dan *post-test*. Dalam

metode *Quasi Eksperimen* harus adanya latihan dalam hal ini faktor yang dicobakan adalah ketepatan *passing*.

3.2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan sepak bola Rambah Muda DUSKPD. Waktu di laksanakan penelitian ini mulai dari tanggal 02 Juli 2023 hingga 12 Agustus 2023.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah suatu kumpulan atau keseluruhan objek/subyek yang akan dikaji/diteliti (Sahpitri, Janiarli dan Putra, 2022: 185). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Singa Muda yang berjumlah 50 Orang.

3.3.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* sampel bertujuan adalah teknik sampling yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu didalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu, (Gunawan, 2015:60). Sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Singa Muda yang berusia 12 tahun yang berjumlah 18 orang, pada usia 12 tahun anak belajar untuk berlatih teknik dasar, (Wulandari, Syamsuramel, Destriana, 2021: 22). Pada usia ini anak-anak masih perlu di latih dengan Teknik dasar, karena tingkat motoriknya masih masa penyempurnaan dengan Teknik dasar yang baik akan memberikan hasil permainan sepakbola yang baik.

3.4. Defenisi Operasional

1. Latihan adalah suatu proses kegiatan yang dilakukan seseorang secara sistematis untuk mencapai peningkatan.
2. Latihan *passing* berpasangan adalah latihan *passing* yang dilakukan bersama teman satu tim dengan jarak 10 meter antar pemain dengan saling berhadap-hadapan.
3. Ketepatan *passing* adalah kemampuan seseorang mengoper bola kepada teman satu tim dengan baik ke kaki terkuat teman satu tim.

3.5 Instrumen Penelitian

Adapun penyusunan instrumen mangacu pada kisi-kisi yang dibuat sesuai dengan variabel terikat penelitian. Agar instrumen tersebut dapat mencerminkan isi dari keseluruhan dan layak digunakan sebagai alat pengumpul data maka terlebih dahulu diuji cobakan kepada populasi yang dianggap sama selain sampel penelitian. Pengembangan instrumen didasarkan pada variabel penelitian yang terjabar pada kisi-kisi berikut ini sesuai dengan:

1. Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan *passing* yang nantinya akan digunakan sebagai kemampuan awal sebelum diberi perlakuan. Tes Akurasi *Passing* yang digunakan adalah tes kemampuan *passsing* dari (Narlan dan Juniar, 2020: 123). Dalam pelaksanaan tes awal adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

a. *Warming Up* (Pemanasan)

Pemanasan (*Warming Up*) sebelum menjalankan latihan maupun pertandingan dalam olahraga sangatlah besar manfaatnya terhadap hasil kerja jasmani dan rohani atlet. Pelatih dan atlet jangan pernah melupakan atau mengabaikan pelaksanaan *warming up*. Untuk memperkuat kepercayaan pelatih dan atlet tentang kegunaan *warming up* adalah suatu proses gerakan-gerakan yang berguna untuk menyiapkan jasmani dan rohani atlet dalam menghadapi aktivitas berikutnya yang lebih berat sehingga terhindar dari cedera, (Hasyim dan Saharullah, 2019: 21).

b. Pelaksanaan Tes (Pengambilan Data)

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur keterampilan menyepak dan menghentikan bola seorang siswa/atlet:

1) Tes Menyepak dan Menahan Bola (Narlan dan Juniar, 2020: 123)

a) Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur keterampilan menyepak dan menghentikan bola seorang siswa/atlet.

b) Peralatan yang digunakan

(1) Bola sepak 2 buah

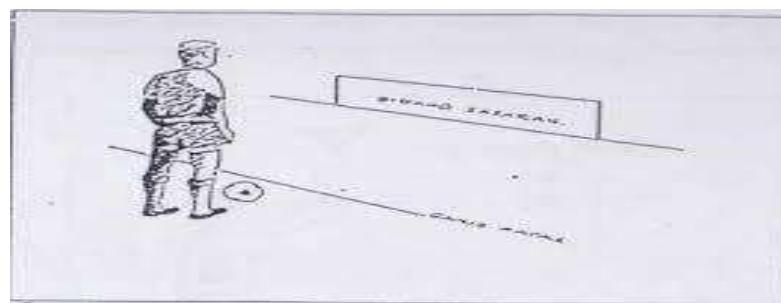
(2) Kotak/dinding tembok yang diberi tanda (Panjang 3 meter dan tinggi 0,9 meter.

(3) *Stopwatch*.

(4) Lakban

(5) Formular tes + pulpen

- c) Petugas
 - (1) 1 orang pencatat
 - (2) 1 orang pemegang *stopwatch*
- d) Pelaksanaan:
 - (1) Petugas membuat lapangan tes terlebih dahulu dengan ukuran kotak bangku/dinding sasaran Panjang 3 meter dan tinggi 0,9 meter, jarak garis batas menendang ke dinding sepanjang 3 meter.
 - (2) Atlet bersiap dengan meletakkan bola pada kakinya dibelakang garis batas.
 - (3) Saat siap, petugas memberikan aba-aba, “Siap....Go” dan atlet langsung menyepak bola ke dinding sasaran, kemudian menahan bola sesaat dan ditendang lagi ketembok sasaran .
 - (4) Atlet melakukan tes ini selama 10 detik setiap percobaan, dengan keseluruhan percobaan sebanyak 2 kali.



Gambar, 3.2. Tes *Passing* dan *Stopping*
Sumber: Narlan dan Juniar (2021:123)

e. Penilaian

Skore yang di ambil adalah jumlah frekuensi yang terbanyak dari 2 kali kesempatan yang dilakukan oleh pemain.

2. Penerapan Latihan Inti

Dalam pemberian program latihan ini diharapkan agar pemain dapat melakukan dengan sungguh-sungguh, sehingga latihan akan dapat berpengaruh pada kemampuan ketepatan *passing*. Selanjutnya adapun tahapan dalam melakukan *passing* berpasangan menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

a. *Warming Up* (Pemanasan)

Pada program latihan pendahuluan dilakukan kegiatan pemanasan (*warming up*), agar otot-otot yang semula tegang menjadi lemas, sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa dan tidak kaku. Pemanasan dilakukan agar seluruh organ tubuh mendapat rangsangan, sehingga koordinasi secara berangsur-angsur dapat memulai fungsinya dengan baik. Di samping itu untuk menghindari kemungkinan cidera pada waktu latihaninti. Isi pemanasan meliputi peregangan secara statis dan dinamis.

b. Latihan Inti

Ketika melakukan penelitian ini latihan inti yang digunakan yaitu latihan untuk meningkatkan akurasi *passing*, yaitu menggunakan metode latihan *passing* berpasangan, dengan jarak 10 meter antar pemain dan melakukan *passing* secara bergantian dengan waktu yang ditentukan dalam 1 repetisinya.

c. *Colling Down* (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelemasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya

dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

3. *Post-Test* (tes akhir)

Post-test dilakukan setelah melewati seluruh rangkaian latihan inti yaitu latihan *passing* berpasangan. Latihan di harapkan dapat meningkatkan kemampuan *passing* pemain. Dalam tes akhir ini semua sampel akan diteliti apakah latihan yang kita berikan dapat meningkat atau malah menurun.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran latihan *passing* berpasangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *passing* SSB Singa Muda. Dalam pengumpulan data ini di lakukan melalui tes dan pengukuran dari tes *passing* yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan *passing* para pemain tes ini dilakukan saat *pretest* dan *post test*. Tes dan pengukuran ini dilakukan bersama sampel dengan dibantu oleh 2 orang petugas test.

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, data selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan Uji-t.

1. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel dalam penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas ini digunakan metode *lilliefors* dengan langkah:

- a) Urutkan data sampel dari yang kecil sampai yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data;
- b) Tentukan nilai z dari tiap-tiap data tersebut;
- c) Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan table z dan diberi nama $F(z)$;
- d) Hitung frekuensi kumulatif relative dari masing-masing nilai z dan sebut ddeengan $S(z) \rightarrow$ hitung proporsinya, kalau $n = 10$, maka tiap-tiap frekuensi kumulatif dibagi dengan n. gunakan nilai L_{hitung} yang terbesar;

$$z = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

- e) Tentukan nilai $L_{hitung} = |F(Z_i) - S(Z_i)|$, hitung selisihnya, kemudian bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari table Liliefors;
- f) Kriteria kenormalan: jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, (Gunawan, 2015: 70).

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Adapun langkah-langkah uji homogenitas adalah sebagai berikut:

a) Merumuskan hipotesis nol dan hipotesis alternatifnya:

H_0 : Kedua varians homogen ($v_1 = v_2$);

H_a : Kedua varians tidak homogen ($v_1 \neq v_2$);

b) Menentukan nilai F_{hitung} dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{varians\ besar}{varian\ kecil}$$

c) Menentukan F_{tabel} dengan rumus:

$F_{tabel} : F_a (dk\ n_{varians\ besar} - 1 / dk\ n_{varians\ kecil} - 1);$

d) Kriteria uji: jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ maka H_0 diterima (Gunawan, 2015: 144).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *passing* berpasangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *passing* SSB Singa Muda. Untuk menilai pengaruh metode tersebut menggunakan dari uji-t *dependent* menurut Astuti (2017: 7), dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

- \bar{x}_1 = mean sampel pertama
- \bar{x}_2 = mean sampel kedua
- D = beda antara skor sampel pertama dan kedua
- D^2 = kuadrat semua beda
- $\sum D^2$ = jumlah semua beda yang dikuadratkan
- N = jumlah pasangan sampel