

**PENGARUH LATIHAN EMPAT GAWANG TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING STOPPING* DI AKADEMI SEPAKBOLA
LUBUK BENDAHARA**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

**OLEH :
MUHAMMAD ALWI
NIM. 2134001**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2025**

LEMBAR PENGENAAN DEKAN

Di dalam Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan bahwa

MUHAMMAD ALWI

NIM. 2134001

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata I (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 29 September 2025

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RATILAYU, M.Pd

NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

PENGARUH LATIHAN SEPAK BOLA EMPAT GAWANG TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING STOPPING* DI AKADEMI SEPAK BOLA
LUBUK BENDAHARA

SKRIPSI

NAMA : MUHAMMAD ALWI
NIM : 2134001
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO

NIDN. 1002039001

Pembimbing II



Dr. Deri Putra, M.Pd

NIDN. 1028098901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan



Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes

NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

MUHAMMAD ALWI

NIM. 2134001

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP Pada tanggal 29 September 2025 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO

NIDN. 1002039001

Ketua



2. Dr. Deri Putra, M.Pd

NIDN. 1028098901

Sekretaris



3. Muhammad Prawibowo, M.Pd

NUPTK. 374777678130122

Anggota



4. Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes

NIDN. 1019078901

Anggota



5. Aluwis, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1008018805

Anggota



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD ALWI
NIM : 2134001
Program Studi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul : "**Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan *Passing Stopping* Di Akademi Sepakbola Lubuk Bendahahara**", adalah benar hasil merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia di proses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 04 Maret 2026

Yang menyatakan,



MUHAMMAD ALWI
NIM. 2134001

**PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING STOPPING*
DI AKADEMI SEPAKBOLA LUBUK BENDAHARA**

**MUHAMMAD ALWI
NIM. 2134001**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan sepak bola empat gawang terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* atlet di Akademi Sepak Bola Lubuk Bendahara. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif komparatif dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian terdiri dari 20 atlet ($N=20$) di Akademi Sepak Bola Lubuk Bendahara.

Data dikumpulkan melalui pengukuran kemampuan *passing stopping* dan dianalisis menggunakan uji-t dependen setelah melalui uji prasyarat normalitas (Sig. Shapiro-Wilk *pre-test* 0,064; *post-test* 0,057) dan homogenitas (Sig. Levene Statistic 0,768)⁵. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan atlet setelah diberikan intervensi latihan; rata-rata kemampuan atlet melonjak dari 4,85 pada *pre-test* menjadi 6,70 pada *post-test*. Pergeseran kategori juga terlihat jelas: pada *pre-test*, mayoritas atlet (95%) berada di kategori Kurang Baik dan Cukup; namun, pada *post-test*, tidak ada lagi atlet di kategori Kurang Baik, dan mayoritas terdistribusi di kategori Baik (55%) dan Cukup (45%).

Hasil uji-t memperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan terdapat pengaruh yang signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan sepak bola empat gawang memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping*, menjadikannya metode yang efektif dan direkomendasikan karena mengintegrasikan aspek teknis, taktis, dan kognitif.

Kata Kunci: Latihan Sepak Bola Empat Gawang, *Passing Stopping*.

**THE EFFECT OF FOUR-GOAL FOOTBALL DRILL ON PASSING
STOPPING ABILITY AT LUBUK BENDAHARA FOOTBALL
ACADEMY**

**MUHAMMAD ALWI
NIM. 2134001**

*Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
2025*

ABSTRACT

This study aimed to analyze the effect of the four-goal football drill on improving the passing stopping ability of athletes at the Lubuk Bendahara Football Academy. The research method used was quantitative comparative with a pre-test and post-test design. The research sample consisted of 20 athletes (N=20) at the Lubuk Bendahara Football Academy.

Data was collected through measuring passing stopping ability and analyzed using a dependent t-test after fulfilling the prerequisite tests for normality (Sig. Shapiro-Wilk pre-test 0.064; post-test 0.057) and homogeneity (Sig. Levene Statistic 0.768). The results showed a significant improvement in the athletes' ability after the training intervention; the average ability score surged from 4.85 in the pre-test to 6.70 in the post-test. A clear shift in categories was also observed: in the pre-test, the majority of athletes (95%) were in the Poor and Adequate categories; however, in the post-test, no athletes remained in the Poor category, and the majority were distributed into the Good (55%) and Adequate (45%) categories.

The t-test result obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the null hypothesis was rejected and a significant effect exists. This study concludes that the four-goal football drill has a significant and positive effect on improving passing stopping ability, making it an effective and recommended method as it integrates technical, tactical, and cognitive aspects.

Keywords: *Four-Goal Football Drill, Passing Stopping*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpah Rahmat dan karunia-nya serta Shalawat beriring salam peneliti hadiahkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad Saw, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul: **“Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan *Passing Stopping* Di Akademi Sepakbola Lubuk Bendahara”**. Dalam pelaksanaan penulisan proposal ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan- badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya penulisan proposal ini. Secara khusus peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Lolita Manurizal, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. Deri Putra M.Pd selaku Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Bapak Muhammad Prawibowo M.Pd selaku Penguji I, Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Penguji II, Aluwis, M.Pd selaku Penguji III yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.
3. Bapak Dr.Or,Ardo Yulpiko Putra, M.Kes Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
4. Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian.

5. Dr. Hardianto,S.Pd.,M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
6. Atlet Akademi Sepak Bola Lubuk Bendahara yang telah bersedia untuk menjadi sampel pada penelitian ini.
7. Pelatih dan Pengurus Akademi Sepak Bola Lubuk Bendahara yang telah bersedia untuk menjadi sampel pada penelitian ini
8. Kedua orang tua tercinta Ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan doa bimbingan serta dukungan materi dan moral sehingga peneliti bisa menyelesaikan Skripsi ini.
9. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam membuat proposal ini

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih mempunyai kekurangan.

Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Skripsi ini.

Pasir Pengaraian, September 2025

Skripsi : Muhammad Alwi
NIM. 2134001

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PLAGIAT.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Hakikat Sepakbola.....	6
2.1.2 Pengertian Passing-Stopping	8
2.1.3 Pengertian Latihan Empat Gawang.....	13
2.1.4 Hakikat Latihan	15
2.2 Penelitian Yang Relevan	22
2.3 Kerangka Koseptual	23

2.4. Hipotesis penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	25
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	25
3.3 Populasi Dan Sampel.....	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data	27
3.5 Instrumen Penelitian	27
3.6 Analisis data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
4.2. Pembahasan Hasil penelitian	37
BAB V PENUTUPAN	
5.1. Kesimpulan	46
5.2. Rekomendasi.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Tingkat Konsentrasi	34
Table 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil	35
Table 4.4 Rangkuman Analisis	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola.....	8
Gambar 2.5 Rancangan Penelitian	24
Gambar 3.1 Tes Passing	30
Gambar 4.2 Diagram Deskripsi Data	35

