

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang mampu menyatukan semua elemen masyarakat tanpa memandang suku, ras, ekonomi, dan agama, sehingga tidak seorangpun di dunia ini yang tidak menyukai olahraga. Mulai dari masyarakat ekonomi rendah hingga ekonomi menengah ke atas salah satunya adalah pada cabang olahraga sepak bola, Sepakbola adalah cabang olahraga yang paling banyak digemari dan menarik perhatian masyarakat dunia sampai saat ini terlepas dari faktor usia, jenis kelamin, dan status sosial. Banyaknya informasi tentang sepakbola yang disajikan oleh media elektronik dan media cetak adalah salah satu indikasi paling nyata dari pernyataan bahwa sepakbola adalah olahraga paling populer. Disamping itu juga prestasi olahraga merupakan aset yang dapat mengembangkan dan mempopulerkan suatu daerah, kota maupun negara itu sendiri. Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing 11 pemain, bertujuan mencetak gol ke gawang lawan dengan cara menendang bola, serta mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan.(Nasution, 2018)

Permainan sepak bola menggabungkan unsur fisik, teknik, taktik, kerja sama, dan strategi. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat dinamis dan memerlukan keterampilan teknis yang baik untuk mencapai performa optimal. Dua keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepakbola adalah passing dan stopping. Passing adalah kemampuan untuk mengoper bola kepada rekan satu tim dengan akurasi dan kekuatan yang tepat, sedangkan stopping

adalah kemampuan untuk mengontrol dan menghentikan bola agar dapat melanjutkan permainan dengan baik. Menurut muhajir (2007) Sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Undang-undang tentang sepak bola Nomor : 02/UU-SPB/2025 Pasal 1 yaitu;—Sepak bola adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. Pemain sepak bola adalah setiap orang yang secara aktif bermain, dilatih, dan terdaftar dalam suatu tim atau klub. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Pasal 3: Menyebutkan tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga, termasuk olahraga prestasi seperti sepak bola. Pasal 21-25: Mengatur tentang olahraga prestasi, termasuk pembinaan atlet, pelatih, organisasi olahraga, hingga kompetisi nasional dan internasional. Pasal 26-30: Mengatur tentang organisasi olahraga dan peran masyarakat, pemerintah, dan swasta.

Periansyah dkk (2022) menyatakan bahwa passing merupakan teknik dasar yang krusial dalam sepak bola. Passing digunakan untuk meningkatkan kemampuan memindahkan bola antar pemain dengan akurasi dan ketepatan dalam permainan sepak bola. Stopping adalah teknik dasar dalam sepak bola yang digunakan untuk menghentikan bola yang datang agar dapat dikendalikan dengan efektif. Tujuan utama dari teknik ini adalah untuk mengontrol bola sebelum melakukan tindakan selanjutnya seperti menggiring (dribbling), mengoper (passing), atau menembak (shooting). Dengan melakukan stopping yang baik, pemain dapat mengatur tempo permainan dan meminimalkan risiko kehilangan bola kepada lawan.

Latihan sepakbola empat gawang merupakan salah satu metode pelatihan yang inovatif dan efektif untuk meningkatkan keterampilan teknis pemain. Dalam latihan ini, pemain dibagi menjadi beberapa kelompok dan berlatih di area yang lebih kecil dengan empat gawang yang ditempatkan di berbagai posisi. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan individu, tetapi juga mendorong kerja sama tim dan pengambilan keputusan yang cepat. Penelitian menunjukkan bahwa latihan dalam kondisi yang lebih terbatas, seperti yang diterapkan dalam latihan empat gawang, dapat meningkatkan kemampuan teknis pemain. Sebuah studi oleh Smith et al. (2020) menemukan bahwa latihan yang melibatkan pengoperan dalam ruang yang lebih kecil dapat meningkatkan akurasi passing hingga 30% dibandingkan dengan latihan di lapangan yang lebih besar. Selain itu, penelitian oleh Jones dan Williams (2019) menunjukkan bahwa latihan yang berfokus pada kontrol bola dan stopping dalam situasi permainan yang dinamis dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam mengatasi tekanan saat bermain. Pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan passing dan stopping sangat signifikan. Latihan ini tidak hanya membantu pemain dalam mengasah keterampilan teknis mereka, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi situasi nyata di lapangan. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan latihan ini dalam program pelatihan sepakbola untuk meningkatkan performa pemain secara keseluruhan.

Dari observasi peneliti dan observasi di lapangan ada sebuah akademi sepakbola yang berada di Rokan Hulu tepatnya di Lubuk Bendahara Kecamatan Rokan IV koto, terlihat sangat membutuhkan latihan passing dan stopping dalam pertandingan sepakbola karena masih banyak kesalahan dalam melakukan passing

dan stopping. Pada saat latihan saya melihat sangat kurang baiknya cara *passing* dan *stopping* bola, dari awal pertandingan sampai berakhirnya pertandingan tersebut kami mengamati lebih dari 5 kali kesalahan *passing* dan *stopping* para pemain tersebut.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih terdapat kurang baiknya cara *passing* dan *stopping* para pemain.
2. Belum adanya program latihan khusus untuk melatih *passing* dan *stopping*.
3. Masih belum adanya peningkatan setiap latihan.
4. Kurangnya motivasi latihan siswa.
5. Dan kurang nya metode dalam melakukan pemberian materi dai waktu latihan.

## **1.3 Batasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, dan lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja, maka perlunya batasan masalah, sehingga ruang lingkup menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini dibatasi pada: —Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping di Akademi Sepakbola Lubuk Bendahara’’.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan batasan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu : Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Di Akademi Sepakbola Lubuk Bendahara.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Di Akademi Sepakbola Lubuk Bendahara.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

#### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia olahraga terutama pencak silat yang ada di sekolah dan juga sebagai sumber informasi maupun referensi bagi penyelesaian tugas akhir bagi mahasiswa yang memiliki tugas akhir yang serupa selanjutnya.

#### **b. Manfaat Praktis**

1. Bagi Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan untuk memperoleh Gelar Sarjana (S1).
2. Bagi Siswa, sebagai masukan dalam latihan agar dapat meningkatkan kemampuan latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan passing stopping di akademi sepakbola lubuk bendahara.
3. Bagi Pelatih, hasil penelitian ini dapat memberikan referensi kepada pelatih untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Di Akademi Sepakbola Lubuk Bendahara.
4. Bagi Perpustakaan, sebagai tambahan referensi di bidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 Hakikat Sepakbola**

Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia yang dimainkan oleh jutaan orang dari berbagai usia dan latar belakang. Namun, jauh sebelum menjadi olahraga global seperti saat ini, sepakbola telah mengalami perkembangan panjang dari berbagai budaya kuno hingga akhirnya menjadi bentuk modern yang kita kenal. Bukti paling awal dari permainan menyerupai sepakbola ditemukan di Tiongkok pada abad ke-2 hingga ke-3 SM. Permainan tersebut disebut Cuju, yang berarti "menendang bola". Cuju dimainkan dengan cara menendang bola kulit ke dalam jaring kecil tanpa menggunakan tangan. Selain Tiongkok, Jepang memiliki permainan tradisional yang disebut Kemari, di mana pemain menjaga bola tetap di udara menggunakan kaki, kepala, dan bahu tanpa memperebutkan bola secara kompetitif.

Permainan bola serupa juga ditemukan di Yunani dan Romawi kuno, namun lebih bersifat fisik dan digunakan untuk latihan militer. Di Eropa, terutama di Inggris abad pertengahan, sepakbola mulai dimainkan secara lebih luas, meskipun dengan aturan yang sangat bebas dan kadang brutal. Permainan ini sering kali dimainkan antar desa dengan jumlah pemain yang tidak terbatas dan bola yang ditendang ke arah target tertentu. Karena sering menimbulkan kerusuhan, raja-raja Inggris seperti Edward II dan Edward III sempat melarang permainan ini. Namun, sepakbola tetap populer di kalangan rakyat dan terus

dimainkan, meskipun tanpa aturan baku. Baru pada abad ke-19, di masa Revolusi Industri.

Tahun 1863 menjadi tonggak penting dalam sejarah sepakbola ketika The Football Association (FA) didirikan di London. FA menyusun aturan resmi pertama untuk sepakbola, yang dikenal sebagai "Laws of the Game". Aturan ini membedakan sepakbola dari rugby, terutama dalam larangan penggunaan tangan. Dari sinilah istilah "association football" muncul, yang kemudian disingkat menjadi "soccer". Sepakbola versi FA inilah yang menyebar ke seluruh dunia, dibawa oleh para pelaut, pedagang, dan pekerja Inggris ke negara-negara lain seperti Argentina, Brasil, Italia, dan Belanda. Sepakbola terus berkembang secara internasional hingga akhirnya dibentuk FIFA (Fédération Internationale de Football Association) pada tahun 1904 di Paris, Prancis. Organisasi ini bertujuan mengatur dan mempromosikan sepakbola di seluruh dunia.

Pada tahun 1930, FIFA menyelenggarakan Piala Dunia pertama di Uruguay, yang dimenangkan oleh tuan rumah. Sejak saat itu, Piala Dunia menjadi ajang bergengsi empat tahunan yang mempertemukan negara-negara terbaik dalam sepakbola. Seiring waktu, berbagai turnamen regional seperti Piala Eropa, Copa América, dan Piala Asia juga bermunculan. Di Indonesia, sepakbola mulai diperkenalkan pada awal abad ke-20 oleh penjajah Belanda. Klub-klub lokal mulai bermunculan, dan antusiasme masyarakat terhadap olahraga ini semakin tinggi. Pada tanggal 19 April 1930, PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) resmi didirikan di Yogyakarta sebagai bentuk perlawanan terhadap dominasi sepakbola kolonial. Indonesia (saat itu masih bernama Hindia Belanda) menjadi negara Asia pertama yang tampil di Piala Dunia 1938 di Prancis. Meskipun hanya

bermain satu pertandingan, keikutsertaan ini menjadi tonggak penting dalam sejarah sepakbola nasional. Hingga kini.

Sepakbola menjadi olahraga paling digemari di Indonesia, dengan jutaan penggemar yang mendukung klub dan tim nasionalnya. Kini, sepakbola bukan hanya olahraga, melainkan juga bagian dari budaya global. Kompetisi seperti Liga Inggris (Premier League), La Liga Spanyol, dan Liga Champions UEFA ditonton oleh ratusan juta orang setiap minggunya. Pemain-pemain seperti Pelé, Diego Maradona, Zinedine Zidane, Lionel Messi, dan Cristiano Ronaldo telah menjadi legenda yang menginspirasi jutaan anak muda di seluruh dunia. Dari lapangan tanah hingga stadion megah, sepakbola terus menyatukan orang-orang dari berbagai bangsa dan latar belakang dalam semangat sportivitas dan persatuan.



Gambar 2.1 Lapangan Bola  
Sumber; Zulpa Agustin, 07,2021

### 2.1.2 Pengertian *Passing-Stopping*

Passing adalah kemampuan pemain dalam memberikan umpan yang akurat dan tepat sasaran kepada rekan satu tim, baik menggunakan kaki bagian dalam, luar, maupun punggung kaki. Dalam Olahraga Passing adalah teknik dasar yang digunakan untuk mengoper bola dari satu pemain ke pemain lainnya dengan tujuan membangun serangan, mempertahankan penguasaan bola, atau

menciptakan peluang mencetak skor. Teknik ini ada dalam berbagai cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket, bola voli, rugby, dan lain-lain.

Passing yang baik melibatkan akurasi, timing, dan komunikasi antar pemain. Menurut Luxbacher (2014), passing merupakan keterampilan dasar yang penting untuk menjaga alur permainan dan menciptakan peluang. Akurasi dan kecepatan dalam passing sangat tergantung pada latihan yang meniru kondisi pertandingan. Passing menurut Hoffman (2022) adalah tindakan mengoper bola kepada rekan satu tim dengan teknik yang terkontrol untuk mempertahankan penguasaan dan mengembangkan permainan. *"Passing is the act of transferring the ball to a teammate using controlled techniques to maintain team possession and advance play"*.

Kemudian menurut Schmidt & Wrisberg (2021) Passing merupakan keterampilan motorik dasar dalam olahraga beregu yang digunakan untuk memindahkan bola secara efisien dan strategis guna menciptakan peluang mencetak skor. *"Passing is a fundamental motor skill in team sports used to move the ball efficiently and strategically to create scoring opportunities."* Sedangkan menurut Wein (2020) Dalam sepak bola, passing bukan sekadar keterampilan teknis, tetapi juga melibatkan kesadaran taktis, visi permainan, dan ketepatan waktu untuk mendukung permainan ofensif dan defensif.

Stopping adalah keterampilan menghentikan laju bola menggunakan berbagai teknik seperti kaki bagian dalam, telapak kaki, atau paha, dengan tujuan mengontrol bola sebelum melakukan aksi berikutnya. Stopping adalah teknik dasar dalam olahraga bola besar yang berfungsi untuk menghentikan laju bola dan mengontrolnya, agar pemain bisa melanjutkan permainan secara terorganisir, baik

dengan menggiring, mengoper, maupun menembak. Jika *passing* seseorang tidak akurat maka dipastikan *stopping*nya akan gagal untuk dilakukan, maka dari itu erat hubungan antara *passing* dan *stopping*. Erlangga (2017), mendefinisikan teknik mengontrol bola sebagai kemampuan untuk menguasai bola agar tidak bergerak tak beraturan atau lepas kendali. Titik kunci dari teknik ini adalah sentuhan awal terhadap bola, baik itu besaran tenaga maupun tekanan pada bola.

Menurut Wein (2020) Dalam sepak bola, *stopping* adalah teknik dasar untuk menerima bola dan menguasainya, memungkinkan pemain mengambil keputusan untuk gerakan selanjutnya. *“In football, stopping is a basic technique used to receive the ball and gain control, allowing the player to decide the next movement”*.

kemudian menurut Schmidt & Wrisberg (2021) *Stopping* adalah keterampilan persepsi-motorik yang membutuhkan antisipasi, ketepatan waktu, dan koordinasi tubuh untuk menghentikan serta mengendalikan objek yang bergerak. *“Stopping is a perceptual-motor skill requiring anticipation, timing, and body coordination to intercept and control a moving object.”*

Hoffman (2022) menyampaikan *Stopping* merujuk pada keterampilan mengendalikan dan menghentikan gerakan bola menggunakan berbagai bagian tubuh untuk mempersiapkan tindakan selanjutnya dalam permainan. *“Stopping refers to the skill of controlling and halting the movement of the ball using various parts of the body to prepare for the next action in play”*.

Menurut Syafruddin (2011), *stopping* adalah bagian penting dari kontrol bola yang memungkinkan pemain untuk mengatur ritme permainan. Kemampuan ini dapat ditingkatkan melalui latihan situasional yang melibatkan umpan-umpan

bervariasi. Latihan empat gawang menciptakan banyak momen di mana pemain menerima bola dari berbagai arah. Ini membuat mereka harus melakukan stopping secara cepat dan tepat sebelum melanjutkan aksi (umpan, dribel, atau tembakan).

#### A. Teknik *Passing*

Teknik *passing* dalam sepak bola adalah cara mengoper atau mengumpan bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam satu tim. *Passing* bertujuan untuk Menjaga penguasaan bola, Membuka ruang serangan, Membangun kerja sama antar pemain, Menciptakan peluang mencetak gol. *Passing* harus dilakukan dengan tepat, cepat, dan akurat, serta disesuaikan dengan posisi rekan dan kondisi permainan.

#### B. Macam – Macam Teknik *Passing*

##### 1. *Passing* dengan kaki bagian dalam

- Cocok untuk umpan pendek
- Akurat dan mudah dikontrol
- Dilakukan dengan menyentuh bola menggunakan sisi dalam kaki

##### 2. *Passing* dengan kaki bagian luar

- Cocok untuk umpan menyudut
- Digunakan dalam situasi sempit
- Dilakukan dengan bagian luar kaki

##### 3. *Passing* dengan punggung kaki

- Cocok untuk umpan jauh dan kuat
- Digunakan untuk serangan cepat atau umpan silang

##### 4. *Passing* lambung (*lofted pass*)

- Mengangkat bola melewati pemain lawan

- Digunakan untuk memindahkan bola antar sisi lapangan

#### 5. One-touch passing (umpan satu sentuhan)

- Passing langsung tanpa kontrol bola
- Membutuhkan kerja sama dan pemahaman antarpemain

### C. Macam – macam latihan *Passing* sepakbola metode empat gawang

Latihan "Empat Gawang" adalah metode latihan passing yang mengasah akurasi, pengambilan keputusan, pergerakan tanpa bola, dan kerja sama tim. Dalam latihan ini, biasanya ada empat gawang kecil di empat sudut lapangan kecil atau area latihan.

#### 1. Latihan Passing dan Bergerak

- Pemain dibagi menjadi dua tim.
- Setiap tim mencoba mempertahankan bola sambil bergerak dan melakukan passing akurat.
- Tujuan: Memasukkan bola ke salah satu dari empat gawang kecil.
- Fokus: Passing cepat, akurat, dan pergerakan tanpa bola.

#### 2. Latihan Kombinasi Passing dan Finishing

- Bola dipindahkan dari satu sisi ke sisi lain menggunakan passing cepat.
- Setelah melewati beberapa pemain, bola diarahkan ke salah satu gawang kecil sebagai penyelesaian akhir.
- Fokus: Kombinasi passing (1-2, segitiga) dan penyelesaian.

#### 3. Latihan Passing Tertekan

- Tim bertahan mencoba merebut bola.
- Tim penyerang harus melakukan passing cepat agar bola tidak direbut.

- Saat ada celah, mereka mencoba memasukkan bola ke gawang kecil.
- Fokus: Passing dalam tekanan, pengambilan keputusan cepat.

#### 4. Latihan Zona Gawang

- Empat gawang diletakkan di zona tertentu.
- Tim harus memindahkan bola ke zona berbeda menggunakan passing, lalu mencetak di zona yang ditentukan.
- Fokus: Penguasaan bola, visi bermain, dan akurasi umpan.

### 2.1.3 Pengertian Latihan Empat Gawang

Sepakbola empat gawang adalah variasi dari permainan sepakbola tradisional yang dirancang untuk melatih keterampilan teknik dan taktik pemain dalam situasi yang lebih dinamis. Sesuai dengan namanya, permainan ini menggunakan empat gawang yang diletakkan di keempat sisi atau sudut lapangan kecil, sehingga memberikan lebih banyak arah serangan dan pertahanan. Umumnya, permainan ini dimainkan oleh dua hingga empat tim kecil, dengan jumlah pemain antara tiga hingga lima orang per tim, tergantung ukuran lapangan dan tingkat kemampuan pemain.

Dalam format ini, pemain dituntut untuk berpikir cepat, berkomunikasi secara efektif, dan membuat keputusan secara instan karena arah permainan bisa berubah dengan sangat cepat. Tidak hanya itu, sepakbola empat gawang juga mendorong pemain untuk lebih aktif bergerak, memperkuat kemampuan dribbling, passing, dan shooting dalam ruang terbatas. Permainan ini sangat bermanfaat dalam sesi latihan, terutama untuk mengembangkan kesadaran ruang, kecerdasan bermain (game intelligence), serta transisi antara menyerang dan bertahan.

Selain digunakan dalam pelatihan profesional, variasi ini juga sering digunakan dalam pelatihan anak-anak karena lebih menyenangkan dan tidak terlalu menekankan pada kompetisi, melainkan pada partisipasi aktif dan kerja sama tim. Dengan struktur yang fleksibel dan menarik, sepakbola empat gawang telah menjadi salah satu metode pelatihan modern yang efektif untuk membangun pemain yang cerdas, cepat berpikir, dan kreatif di lapangan.

Menurut yundarwat, dkk (2025) menyebutkan bahwa Sepakbola empat gawang merupakan salah satu bentuk atau model permainan dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada hampir di seluruh sekolah di Indonesia kemudian latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, excercises, 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. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung dalam proses berlatih melatih practice sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata exercises. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata exercises pasti ada bentuk latihan practice (Sukadiyanto, 2010) maka permainan sepak bola empat gawang merupakan pengembangan dari sepak bola yang sesungguhnya cara bermain dengan passing yang baik dan benar saat latihan.

Menurut (Prasetya 2016) bahwa permainan sepak bola empat gawang bergerak memberikan pengaruh terhadap peningkatan passing dan cara

menghentikan bola dengan baik. Agar lebih konsisten dalam latihan permainan empat gawang.

#### **2.1.4 Hakikat Latihan**

Manurizal dan Armade (2019:24) Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana, sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang. Harsono (2017: 50) *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Berdasarkan Pemaparan di atas, Dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang semakin hari semakin bertambah beban latihan atau pekerjaannya yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi dan fisikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

##### **A. Tujuan Latihan**

Harsono (2017:39) bahwa tujuan utama dalam proses latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. dan menurut Sukadiyanto (2021:16) tujuan latihan secara umum adalah membantupara pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka pendek.

## B. Komponen Latihan

Adapun beberapa macam komponen-komponen latihan menurut Setiawan (2016: 3-4) antara lain:

- a) Intensitas: ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsangan atau pembebanan.
- b) Volume Latihan: ukuran yang menunjukan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara diperberat, dipercepat, diperlama atau diperbanyak. Untuk itu dalam menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung jumlah bobot pemberat persesi, jumlah ulangan persesi, jumlah setper sesi, jumlah pembebanan per sesi, jumlah seri atau sirkuit per sesi, dan lama singkatnya pemberian waktu *recovery* atau *interval*.
- c) *Recovery*: waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan). Ada dua macam *recovery* dan *interval*, yaitu *recovery* atau *interval* lengkap dan tidak lengkap. *Recovery* lengkap lebih dari 90 detik, sedangkan yang tidak lengkap kurang dari 90 detik.
- d) Repetisi: jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat beberapa butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali.

- e) Set: jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.
- f) Seri atau sirkuit: ukuran keberhasilan dan menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari berbagai macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian.
- g) Durasi: ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan). Sebagai contoh dalam satu kali tatap muka (sesi) memerlukan waktu tiga jam, berarti durasi latihannya selama tiga jam tersebut.
- h) Densitas: ukuran yang menunjukkan padatnya pemberian rangsang (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu pemberian rangsang (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu *recovery* dan *interval*. Semakin pendek waktu *recovery* dan *interval* yang diberikan, Maka densitas latihannya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu *recovery* dan *interval* yang diberikan, Maka densitas akan semakin rendah (kurang padat).
- i) Irama: ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Ada tiga macam irama latihan, yaitu irama cepat, sedang, dan lambat.
- j) Frekuensi: Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu minggu. Frekuensi pada penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali

dalam 1 minggu. Frekuensi latihan ini bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya.

- k) Sesi: jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka). Untuk olahragawan yang professional umumnya dalam satu hari dapat melakukan dua sesi latihan.

### **C. Prinsip-Prinsip Latihan**

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan (Emral 2017:20). Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain:

#### **1) Prinsip Multilateral**

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan secara multilateral sangat penting selama tahap awal pengembangan atlet yang dibina. Meletakkan tendasi secara menyeluruh dalam beberapa tahun terhadap atlet untuk mencapai ke tingkat spesialisasi suatu keharusan. Belum ada penelitian menemukan bahwa pembinaan langsung spesialisasi dari usia dini mencapai prestasi tinggi dan pembinaan yang mendasari pengembangan multilateral mencapai prestasi tinggi.

#### **2) Prinsip Kesiapan Berlatih**

Materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet berdasarkan pada prinsip kesiapan berlatih. Oleh karena usia berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap atlet. Artinya, pelatih harus

mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atlet. Sebab kesiapan setiap atlet akan berbeda-beda antara anak yang satu dan yang lainnya meskipun diantara atlet memiliki usia yang sama. Hal itu dikarenakan perbedaan berbagai faktor, seperti gizi, keturunan, lingkungan, dan usia kalender dimana faktor-faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap atlet. Pada atlet yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh.

### 3) Prinsip Individual

Individualisasi adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa. Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi, dan karakteristik. Prinsip individualisasi harus dipertimbangkan oleh pelatih yaitu kemampuan atlet, potensi, karakteristik cabang olahraga, dan kebutuhan kecabangan atlet.

### 4) Prinsip Adaptasi

Latihan adalah proses adaptasi. Dengan latihan berulang-ulang akan terjadi penyesuaian terhadap organ seseorang. Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini menguntungkan untuk proses berlatih-melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui latihan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan. Bila beban latihan ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik. Tingkat

kecepatan atlet mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda satu dengan yang lainnya. Hal itu antara lain tergantung dari usia, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kebugaran energi, dan kualitas latihannya.

5) Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Beban berlebih (*overload*) adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat.

6) Prinsip Penambahan Beban *Progresif* (Peningkatan)

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 acak, maju, dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontiniu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh atlet. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Artinya, setiap individu tidak sama dapat beradaptasi dengan beban yang diberikan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berakibat cidera serta rasa sakit.

#### 7) Prinsip Spesialisasi (Kekhususan)

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan, kolam renang, atau di ruang senam, untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu. Tujuan latihan sesuai dengan pemenuhan kebutuhan metabolisme, sistem energi, tipe kontraksi otot, dan pola gerakan.

#### 8) Prinsip Latihan Variasi

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan. Variasi latihan yang buruk atau monoton akan menyebabkan overtraining. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan atlet terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

#### 9) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool-Down*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis atlet sebelum latihan dan pertandingan. Pemanasan juga dilakukan terutama untuk menghindari terjadinya cedera. Adapun pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis ke keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan tetapi dengan intensitas dari sedang ke yang ringan.

#### 10) Prinsip Pulih Asal (*Reversibility*)

Prinsip pulih asal (*reversibility*), artinya, bila atlet berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses

adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang, bila tidak dipraktikkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinu. Dengan demikian, wajar jika ada atlet yang mengalami cedera sehingga tidak dapat latihan secara kontinu akan menurun prestasi dan kemampuannya.

## **2.2 Penelitian Yang Relevan**

- a. Yona Mahatmasari & Agus Sumhendartin Suryobroto (2018), Penelitian ini mengungkapkan bahwa latihan sepak bola empat gawang dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar passing dan stopping pada peserta didik SMP N 2 Mlati. Hasil uji t menunjukkan peningkatan signifikan dengan nilai mean difference sebesar 2,625, yang berarti peningkatan sebesar 17,14% dibandingkan sebelum latihan.
- b. Iswanti Putri & Agus Sumhendartin Suryobroto (2018), Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan sepak bola empat gawang efektif meningkatkan keterampilan dribbling dan passing pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kalasan. Peningkatan keterampilan passing mencapai 31,03% setelah diberikan latihan.
- c. Sidik, Kurniawan, & Effendi (2021), Penelitian ini menguji pengaruh latihan sepak bola empat gawang terhadap kemampuan passing dan stopping pada peserta didik SMP Islam Karawang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepak bola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar passing-stopping, dengan peningkatan yang signifikan setelah diberikan latihan.
- d. Muhammad Anas Fawwaz Muharram (2024), Penelitian ini membahas pengaruh variasi latihan ball feeling terhadap keterampilan short passing dan

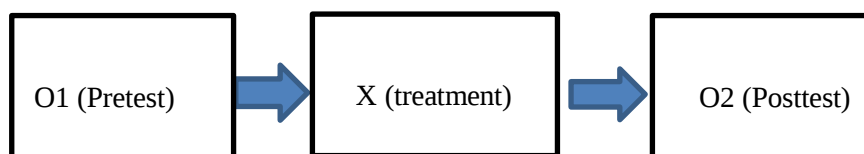
stopping bola dalam permainan sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variasi latihan ball feeling terhadap keterampilan short passing dan stopping bola pada usia 10 tahun, dengan nilai signifikansi 0,001 yang lebih kecil dari 0,05.

- e. Rusnandar, Yudha M Saputra, & Anggi Setia Lengkana (2021), Penelitian ini menguji pengaruh latihan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan passing dan stopping pada permainan sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan besaran pengaruh sebesar 45,4% terhadap peningkatan keterampilan passing-stopping.

### 2.3 Kerangka Koseptual

Latihan Sepak Bola Empat Gawang Merupakan model latihan berbasis permainan (*game-based training*) yang menggunakan empat gawang kecil untuk meningkatkan aspek teknis dan taktis pemain. Kemampuan Passing adalah kemampuan pemain untuk mengumpan bola secara akurat dan efektif kepada rekan satu tim dan kemampuan Stopping Kemampuan pemain untuk menghentikan dan mengontrol bola agar dapat dikuasai kembali dengan baik. Hubungan anantara kedua variable ini adalah cepat mengambil keputusan (passing ke arah gawang terdekat), Mengontrol dan menghentikan bola dalam ruang sempit dan tekanan lawan (stopping), Melatih pergerakan tanpa bola dan kerja sama tim. Berikut adalah rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan oleh peneliti seperti yang dijelaskan diatas.

## Desain Penelitian

**Gambar 2. 5 Rancangan Penelitian**

Keterangan:

O1= Tes awal sebelum siswa diberikan perlakuan (nilai pretest)

X= Perlakuan dimana kelas tersebut diberikan (Treatment)

O2= Tes akhir sesudah siswa diberikan perlakuan (nilai posttest)

**2.4. Hipotesis penelitian**

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu masalah yang dihadapi dan perlu diuji kebenarannya dengan data yang lengkap dan menunjak. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan didasarkan pada teori yang relevan belum didasarkan pada fakta-fakta yang diperoleh melalui pengumpulan data

Adapun hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.  $H_1$  : Terdapat pengaruh latihan sepak bola empat gawang terhadap kemampuan passing dan *stopping* pemain academy lubuk bendahara.
2.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh yang latihan sepak bola empat gawang terhadap kemampuan passing dan *stopping* pemain academy lubuk bendahara.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### 3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperimen*. Menurut Sugiyono (2015: 135) metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel *independent* (*treatment*/perlakuan/tindakan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Desain dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*, Menurut Sugiyono (2015: 138) menjelaskan bahwa dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

|                  |
|------------------|
| $O_1 \times O_2$ |
|------------------|

Keterangan :

$O_1$  : Nilai *Pretest*

X : Perlakuan

$O_2$  : Nilai *Posttest*

Peneliti melakukan kegiatan percobaan untuk melihat pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti. Adapun variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Latihan Sepak Bola Empat Gawang, sedangkan variabel terikatnya yaitu passing dan stopping sebagai *pretest dan post test*. Dalam metode eksperimen harus adanya latihan (*treatment*).

##### 3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan setelah proposal ini disetujui dan diseminarkan pada ujian seminar proposal.

### 3.3 Populasi Dan Sampel

#### a. Populasi

Menurut Sugiyono (2015 : 61). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas Objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Akademi Sepakbola Lubuk Bendahara yang berjumlah 20 orang.

#### b. Sampel

Menurut Sugiyono (2022) Pengambilan Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Sampel digunakan untuk mewakili seluruh populasi karena sering kali populasi terlalu besar untuk diteliti semuanya. Maka, cukup mengambil sebagian yang dianggap mampu merepresentasikan keseluruhan. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan sengaja (non-random), di mana peneliti memilih subjek berdasarkan tujuan tertentu, kriteria khusus, atau pertimbangan profesional, karena dianggap paling relevan dan informatif terhadap fokus penelitian. Artinya akan dipilih 20 orang anggota tim sepakbola akademi lubuk bendahara untuk menjadi bahan penelitiannya.

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Obsevasi : yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang pelaksanaan latihan.
2. Tes dan Pengukuran : untuk mengetahui pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan *Passing Stopping* dilakukan sebanyak 2 kali yaitu *Pre-test* dan *Post-test*.
3. Teknik kepustakaan : teknik kepustakaan ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang definisi, konsep, dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti untuk dijadikan landasan teori penelitian ini.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrument penelitian digunakan dengan tes kemampuan *Passing Stopping* diukur dengan tes sepak dan tahan bola (*Passing Stopping*) menggunakan 4 gawang. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti (sugiyono, 2013). Karena pada perinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik (sugiyono, 2013). Instrumen ini menggunakan tes awal atau *pre-test* dan tes akhir atau *post-test* dengan mengukur peningkatan terhadap *passing*.

Adapun alat yang digunakan untuk melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tes kemampuan : Test *Passing Stopping*

2. Tujuan : untuk mengukur kemampuan mengarahkan bola saat *Passing Stopping*
3. Perlengkapan :
  1. Satu lapangan sepakbola
  2. Bola kaki paling sedikit satu dan paling banyak lima
  3. Kun yang digunakan 12
  4. Gawang Kecil
  5. Stop Watch
  6. Formulir tes dan alat tulis
4. Petugas :
  1. Seorang yang bertugas untuk mengoper bola ke pada peserta tes
  2. Seorang lagi sebagai pengamat bola hasil operan apakah bola tersebut sampai kepada peserta atau tidak dan sekaligus mencatat teknik dalam pengontrolan apakah tepat sasaran atau tidak.
5. Pelaksanaan :
  1. Testi berdiri di belakang kun
  2. Testi melakukan gerakan passing bola secara begantian, tetapi harus sesuai aturan passing yang sah menurut peraturan yang berlaku.
  3. dua kali kesempatan diberikan kepada setiap peserta test
  4. bola yang dimainkan secara tidak sah atau tidak tepat sasaran yang ditentukan dinyatakan gagal dan tetap dihitung telah melakukan untuk memainkan bola.

Pengembangan instrumen ini didasarkan pada variabel penelitian yang terjabar pada kisi-kisi berikut ini sesuai dengan:

## 7. Tes awal (*pre-test*)

Test awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan *passing* sepak bola pemain Akademi Lubuk Bendahara yang nantinya akan digunakan sebagai kemampuan awal sebelum diberi perlakuan. Sebelum tes awal dilakukan, sampel diberikan contoh gerakan dan penjelasan mengenai pelaksanaan tes *passing*, setelah sampel mengerti barulah tes awal dilaksanakan. Dalam pelaksanaan tes awal adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

### a. *Warming up* (Pemanasan)

Pemanasan merupakan salah satu faktor utama dalam berolahraga, karena pentingnya gerakan pemanasan maka pemain maupun pelatih harus mampu menyiapkan dan melakukan gerakan pemanasan yang sesuai dengan jenis olahraganya dan model-model gerakan pemanasan harus mampu memenuhi unsur-unsur kesegaran jasmanai, kegiatan pemanasan harus dilakukan sebelum melakukan aktivitas olahraga baik itu dalam masa latihan maupun pertandingan. Kegiatan pemanasan sebelum melakukan olahraga dapat memberikan manfaat bagi tubuh untuk meningkatkan kondisi tubuh menjadi lebih baik dan mengurangi resiko cedera pada tubuh (Riski, 2022).

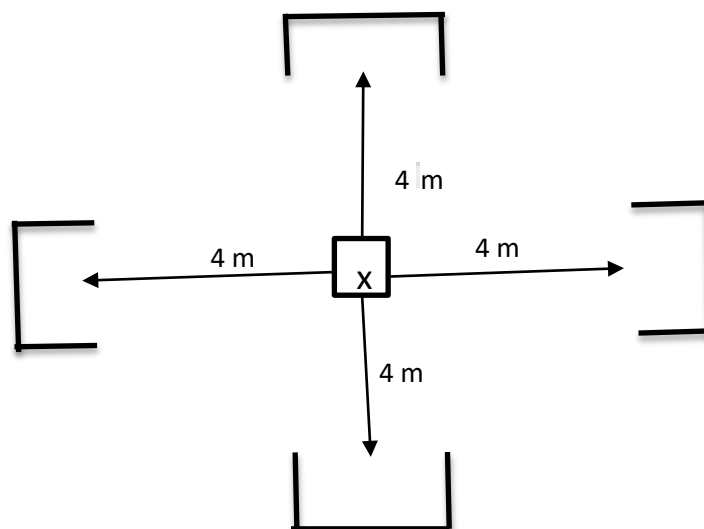
### a. Pelaksanaan Tes

1. Pemain 1 berdiri dibelakang garis yang dibuat dari Kun yang berjarak 4 meter dari pemain 2 (pasangan) dengan posisi kaki

kanan atau kaki kiri siap menendang sesuai dengan kebiasaan pemain.

2. Pada aba-aba "mulai", pemain 1 mulai menendang bola ke pemain 2 dan ditahan oleh pemain 2 lalu di oper kembali ke pemain 1 untuk ditahan pemain 1.
3. Lakukan hingga 3 kali operan lalu shooting ke gawang kecil.
4. Lakukan tugas ini secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
5. Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka pemain mesti menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.
6. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:
  - a. Bola ditahan atau ditendang di depan garis Kun pada setiap kali operan.
  - b. Bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.

Bentuk test tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Tes *Passing*  
Sumber: (Aprianto, 2020)

Tes ini dilakukan sebelum mendapat perlakuan dan sesudah mendapatkan perlakuan:

Keterangan :

X : pemain yang melakukan umpan ke arah gawang pancang

4 m : jarak pemain dengan target

b. *Colling down* (pendinginan)

Pendinginan adalah gerakan melemaskan atau merilekskan otot dan organ tubuh untuk mengantar tubuh secara bertahap menuju kondisi istirahat, melakukan pendinginan sesudah olahraga dapat mengembalikan suhu tubuh seperti semula (Reski, 2022)

## 8. Penerapan latihan

Latihan dalam penelitian ini pada prinsipnya untuk meningkatkan kemampuan *Passing stopping* pada Academi sepakbola Lubuk Bendahara. Kepelaksanaan latihan dalam penelitian ini diberikan metode *passsing stoppingi* sebanyak 16 kali tatap muka. Selanjutnya adapun tahapan dalam melakukan latihan metode *passing stopping* adalah sebagai berikut :

a. *Warming Up* (pemanasan)

Sebelum melakukan gerakan pemanasan terlebih dahulu diawali dengan pemanasan. Pemanasan merupakan suatu aktivitas yang perlu dilakukan sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat. 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 untuk mempersiapkan tubuh agar dapat beraktivitas dengan lebih baik, dengan resiko cedera yang kecil. Manfaat

pemanasan dari segi psikologis, dan pencegahan cedera. a. fisiologis pemanasan, sebagai akibat dari pemanasan yang dilakukan, suhu tubuh akan meningkat yang merupakan salah satu faktor yang memudahkan dalam unjuk kerja. b. psikologis atlet yang melakukan pemanasan cenderung lebih siap secara mental. c. pencegahan cedera, peningkatan temperature jaringan yang dihasilkan selama pemanasan akan mengurangi kejadian dan kemungkinan cedera pada otot.

### **9. Test akhir (*Post-test*)**

Setelah penerapan latihan dilaksanakan selama 6 minggu dan setiap minggu nya terdiri dari 3 kali pertemuan, maka peneliti melakukan tes akhir. Tes akhir pada penelitian ini sama seperti test awal yaitu, menggunakan instrumen test, mengoper bola rendah. Pelaksanaan tes sama persis seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari *Warming-Up* (Pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan *Colling Down* (pendinginan).

### **3.6 Analisis data**

Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah analisis uji T dengan menggunakan SPSS. Pengujian hipotesis dilakukan dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas (Sudjana, 2002).

#### **a. Uji Normalitas**

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini dari populasi Untuk menguji normalitas data digunakan *One Sample Shapiro-wilk*. Kriterianya apabila signifikansi hasil statistik hitung lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  (5%), distribusi datanya adalah normal. Sebaliknya, apabila

signifikansi hasil statistik hitung lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  (5%), distribusi datanya adalah tidak normal.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel diambil dari populasi yang memiliki varians yang sama atau tidak. Untuk menghitung uji homogenitas data digunakan rumus *Levene Test*. Kriteria pengujiannya, apabila signifikansi harga statistik hitung lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  (5%), varians datanya adalah homogen. Sebaliknya, apabila signifikansi harga statistik hitung lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  (5%), varians datanya adalah tidak homogen.

#### **c. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis merupakan teknik analisis data yang digunakan adalah uji T Berpasangan dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  (5%). Kriteria pengujiannya, apabila taraf signifikansi harga statistik hitung lebih besar daripada  $\alpha = 0,05$  (5%),  $H_0$  (hipotesis yang menyatakan tidak ada perbedaan) diterima, sedangkan  $H_a$  (hipotesis hipotesis yang menyatakan ada perbedaan) ditolak. Sebaliknya, apabila taraf signifikansi harga statistik hitung lebih kecil daripada  $\alpha = 0,05$  (5%),  $H_a$  (hipotesis yang menyatakan ada perbedaan) diterima, sedangkan  $H_0$  (hipotesis yang menyatakan tidak ada perbedaan) ditolak.