



**YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**  
**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

FAKULTAS: 1. ILMU KESEHATAN; 2. KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN; 3. TEKNIK; 4. HUKUM;  
5. EKONOMI DAN BISNIS; 6. ILMU HAYATI; 7. AGAMA ISLAM

Alamat: Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang-Kampar-Riau Telp. 081318787713, 085263513813

Website : <http://universitaspahlawan.ac.id>; e-mail: [info@universitaspahlawan.ac.id](mailto:info@universitaspahlawan.ac.id)

**KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**  
**NOMOR : 47-A/KPTS/UPTT/ KP/III/2023**

**TENTANG**

**PENUNJUKAN/ PENGANGKATAN PEMBIMBING DAN PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH (KTI) PADA PROGRAM STUDI S1 PGSD, S1 PG-PAUD, S1 PENDIDIKAN MATEMATIKA, S1 PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS DAN S1 PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN AKADEMIK 2022/ 2023**

**REKTOR UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

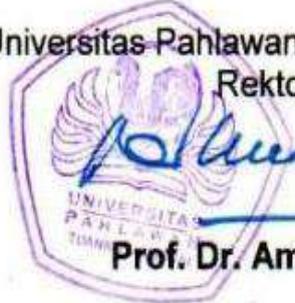
- Menimbang** :
- a. bahwa untuk kelancaran proses bimbingan dan ujian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, dipandang perlu menunjuk/mengangkat Pembimbing dan Penguji KTI/Skripsi pada Prodi S1 PGSD, S1 PG-PAUD, S1 Pendidikan Bahasa Inggris, S1 Pendidikan Matematika dan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai;
  - b. bahwa untuk memenuhi maksud huruf a, perlu ditetapkan dengan surat Keputusan Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai;
- Mengingat** :
1. Undang-undang No. 16 Tahun 2001 tentang Yayasan sebagaimana yang telah diubah dengan Undang-undang No 28 Tahun 2004 tentang Yayasan;
  2. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  3. Undang-undang No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
  4. Undang-undang No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
  5. Peraturan Pemerintah No.4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
  6. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 139 Tahun 2014 tentang Pedoman Statuta dan Organisasi Perguruan Tinggi.
  7. Keputusan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi No.97/KPT/I/2017 tanggal 20 Januari 2017 tentang Izin Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai;
  8. Akta Notaris Ratu Helda Purnamasari, SH., MKn. No. 20. tanggal 18 September 2021 tentang Perubahan Badan Hukum Yayasan Pahlawan Tuanku Tambusai;
  9. Keputusan YPTT Riau No. 01/KPTS/YPTT/2007 tentang Peraturan Tata Tertib Ketenagakerjaan (Pekerja, Karyawan, Dosen) di lingkungan Yayasan Pahlawan Tuanku Tambusai;

## MEMUTUSKAN

- Menetapkan  
Pertama : Menunjuk/ mengangkat Pembimbing dan Penguji KTI / Skripsi pada Program Studi S1 PGSD, S1 PG-PAUD, S1 Pendidikan Matematika, S1 Pendidikan Bahasa Inggris dan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun Akademik 2022/2023 sebagaimana tersebut dalam lampiran keputusan ini;
- Kedua : Pembimbing dan penguji sebagaimana dimaksud dalam diktum pertama dalam menjalankan tugas, harus mematuhi dan mempedomani peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Keputusan ini berlaku mulai sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan dan perubahan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bangkinang  
Pada Tanggal : 18 Maret 2023

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Rektor,

Prof. Dr. Amir Luthfi

Tembusan disampaikan kepada:

1. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
2. Bendahara Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

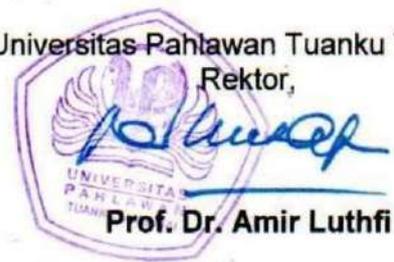
LAMPIRAN 1 KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU  
 TAMBUSAI NOMOR : 47.a/KPTS/YPTT/KP/III/2023  
 TANGGAL : 18 Maret 2023

PENUNJUKAN /PENGANGKATAN PEMBIMBING DAN PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH (KTI)  
 UNIVERSITAS PAHLAWANPRODI PENDIDIKAN MATEMATIKA  
 TAHUN AKADEMIK 2022/2023

NO.	NAMA MAHASISWA	PEMBIMBING I	PEMBIMBING II	PENGUJI I	PENGUJI II
1	Farhan Fajri	Prof. Dr. Amir Luthfi	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
2	Nikmatul Akbar	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
3	Yodi Saputra	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
4	Ardi Wardana	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
5	M. Khairul Nizam	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
6	Desliangga Anugrah	Moh. Fauziddin, S.Ag., M.Pd.	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
7	Muhammad Saddam	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
8	Yuzamri Fajri	Dedi Ahmadi, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
9	Ahyatul Khairi	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
10	Alfandy	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Yusnira, M.Si.	Putri Asi Lestari, M.Pd
11	Rezky Hadi	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
12	Alzikri Ferdi Andri	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
13	Hafizul Akbar	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Yusnira, M.Si.	Dedi Ahmadi, M.Pd
14	Alpan Khairi	Prof. Dr. Amir Luthfi	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
15	Muhammad Aldi	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Yusnira, M.Si.	Iska Noviardila, M.Pd
16	L.Mohd. Akmal	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
17	Maido Pratama	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
18	Rio Azhari	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
19	Yosi Arter	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
20	Mhd. Sukra Alhamda	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
21	Dion Febriadi	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
22	Kuriniawan Firdaus	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
23	M. Hafiz Al Ridho	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd

24	Salman Syarif	Moh. Fauziddin, S.Ag., M.Pd.	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
25	Indra Somin	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
26	Ryan Saputra	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
27	Mhd. Sofian	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
28	Riko Darmawan	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
29	M. Fadhil	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
30	M.Iqbal	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Yusnira, M.Si.
31	Delni Susmita	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
32	Ririn Desmita	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
33	Fatma Yuni	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Putri Asi Lestari, M.Pd
34	Afrina Indarti	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Putri Asi Lestari, M.Pd
35	Zaruddin Karim	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
36	Zella Zuryati	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
37	Abdul Latif Kurniawan	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
38	M. Rusfi mai Fadil	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Rektor,



**Prof. Dr. Amir Luthfi**

**PENGARUH LATIHAN *PASS GO* TERHADAP AKURASI *PASSING*  
PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)  
PREDATOR SELAT AUR U-12**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi



**Oleh :**

**YODI SAPUTRA**

**NIM. 1985201050**

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
BANGKINANG**

**2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi Yang Berjudul:**

**PENGARUH LATIHAN PASS GO TERHADAP AKURASI PASSING  
PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PREDATOR SELAT AUR U – 12**

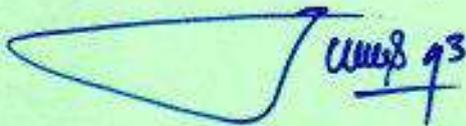
Disusun Oleh:

**Nama : YODI SAPUTRA**  
**NIM : 1985201050**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Bangkinang, 2023**

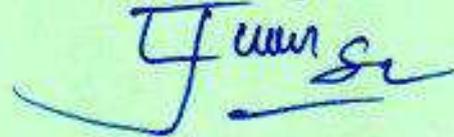
Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**



**Dr. Jufrianis, M.Pd**  
**NIP TT. 096.542.165**

**Pembimbing II**



**Iska Noviardila, M.Pd**  
**NIP TT. 096.542.166**

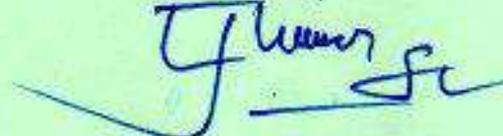
**Mengetahui,**

**Fakultas Ilmu Pendidikan  
Dekan,**



**Dr. Nurmalina, M.Pd**  
**NIP TT. 096.542.104**

**Program Studi PENJASKESREK  
Ketua,**



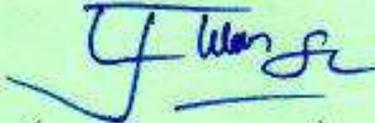
**Iska Noviardila, M.Pd**  
**NIP TT. 096.542.166**

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

### PENGARUH LATIHAN PASS GO TERHADAP AKURASI PASSING PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PREDATOR SELAT AUR U - 12

Nama : Yodi Saputra  
NIM : 1985201050

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Tanggal Pengesahan :

		Tim Penguji	
		Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Jufrianis, M.Pd		 (.....)
2. Sekretaris	: Iska Noviardila, M.Pd		 (.....)
3. Anggota 1	: Dedi Ahmadi, M.Pd		 (.....)
4. Anggota 2	: Vigi Indah Permata Sari, M.Pd		 (.....)

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan PassGo terhadap Akurasi Passing pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Predator Selat Aur U-12**” ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, 14 November 2023



**YODI SAPUTRA**  
**NIM: 1985201050**

## ABSTRAK

### **Yodi Saputra 2023 Pengaruh Latihan *Pass Go* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Predator Selat AUR U-12**

Penelitian ini di latar belakang oleh ketidak mampuan siswa di Sekolah Sepak Bola (SSB) di Predator Selat AUR U-12 masih mengalami kesalahan dalam melakukan teknik akurasi *passing*. *Passing* merupakan merupakan teknik dasar dan harus dikuasai oleh setiap pemain, dalam pertandingan diperlukan keterampilan individu dalam melakukan *Passing* dengan baik sehingga terjalin kekompakan dan dapat berbagi dengan anggota tim lainnya serta bisa menguasai lapangan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. *Pass Go* merupakan metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan akurasi *Passing*. Latihan *Pass Go* adalah gerakan latihan mengoper bola dengan berlari mengikuti alur operan bola sehingga pantulan bola dilakukan secara berulang-ulang dengan arah dan tujuan yang sama. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hasil akurasi *Passing* dengan latihan *Pass Go* terhadap Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12. Metode penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan *One Group Pretest Posttest Design*. Teknik pengambilan data secara total *sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil penelitian berdasarkan output statistik diketahui *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai Karena nilai 0.000 lebih kecil dai  $< 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan signifikan kategori *pre test* dengan *post test* skor. Kesimpulan dalam penelitian ini ada perubahan dan dampak positif terhadap kemampuan dari Akurasi *Passing* siswa Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12 dengan memberikan *Treatment* atau Program Latihan selama 4 minggu dalam 16 pertemuan, dan data dilapangan yang di dapat kemudian diolah secara statistika dimana terdapat hasil pre-test sebesar 53,500 dan setelah dilakukan treatmen dan dilakukan post test dan hasil naik menjadi 66,000 dari pernyataan tersebut terdapat besaran pengaruh sebesar 12,5000.

**Kata Kunci** : *Pass Go, Akurasi Passing*

## **ABSTRACT**

**Yodi Saputra 2023      The Effect of Pass Go Training on Passing Accuracy in  
AUR Strait Predator Football School (SSB) U-12 Students**

*This research was motivated by the inability of students at the Football School (SSB) at Predator Strait AUR U-12 to still experience errors in carrying out accurate passing techniques. Passing is a basic technique and must be mastered by every player. In a match, individual skills are needed in passing well so that there is unity and can share with other team members and can control the field to score as many goals as possible. Pass Go is a method that can be used to increase passing accuracy. Pass Go training is a movement to practice passing the ball by running following the flow of the ball pass so that the ball bounces repeatedly with the same direction and goal. The aim of this research is to determine the results of passing accuracy using Pass Go training for the U-12 Strait Aur Predator Football School. This research method uses a pre-experimental method with One Group Pretest Posttest Design. The data collection technique is total sampling. Data analysis in this study used the One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. The research results based on statistical output are known to be Asymp. Sig. (2-tailed) is worth 0,000. Because the value 0.000 is smaller than  $<0.05$ . So it can be concluded that "there is a significant difference between the pre-test and post-test score categories. The conclusion in this research is that there is a positive change and impact on the ability of Passing Accuracy of U-12 Strait Aur Predator Football School students by providing a Treatment or Training Program for 4 weeks in 16 meetings, and the field data that was obtained was then processed statistically where there was a pre-test result of 53,500 and after treatment and a post test was carried out and the result increased to 66,000 from this statement there was an effect size of 12,5000.*

**Keywords: Pass Go, Passing Accuracy**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur diucapkan kepada Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Pass Go terhadap Akurasi Passing pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Predator Selat Aur U-12” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi Penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu Peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan sehingga penulis dapat menuntut ilmu di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai ini dan menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd selaku Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah banyak memberikan motivasi selama menyelesaikan skripsi ini.
3. Iska Noviardila. M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek dan sekaligus pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Dedi Ahmadi M.Pd, Selaku Sekretaris Program Studi Penjaskesrek yang telah banyak memberikan petunjuk, masukan, dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.

5. Dr jufrianis, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, masukan, dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
6. Dosen dan seluruh Staf Administrasi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan pelayanan saat perkuliahan sampai dengan menyelesaikan segala urusan peneliti.
7. Kepada keluarga besar Sekolah Sepakbola (SSB) Predator Selat Aur
8. Teristimewa penulis ucapkan kepada kedua orang tua tercinta karena telah memberikan semangat kepada penulis serta memberikan bantuan kepada penulis baik dari segi moril maupun material selama ini.
9. Anisa Wahyuni, SKM yang telah menemani, memberikan dukungan dan semangat selama menyelesaikan skripsi ini.
10. Para sahabat seperjuangan memberikan dukungan dan semangat selama menyelesaikan skripsi ini.
11. Keluarga besar S1 Penjaskesrek angkatan 2019 kelas A yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama menyelesaikan skripsi ini.

Bangkinang

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Defenisi Operasional.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Hakikat Latihan.....	9
2. Hakikat Akurasi .....	19
3. Hakikat <i>Passing</i> .....	22
4. Hakikat <i>Pass Go</i> .....	26
B. Penelitian Relevan.....	27
C. Kerangka Pemikiran.....	28
D. Hipotesis.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel .....	32
D. Teknik Pengambilan sampel .....	32
E. Pengumpulan Data .....	33
F. Validasi Instrumen Penelitian .....	34
G. Analisa Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Deskripsi Data.....	39
B. Pengujian Persyaraan Analisis .....	41
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	46

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN 1 SURAT PENELITIAN .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN 2 SURAT BALASAN PENELITIAN .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN 3 DAFTAR HADIR SISWA SSB .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN 4 PROGRAM LATIHAN .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN 5 DOKUMENTASI .....</b>	<b>73</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1.....	30
Tabel 3.2.....	37
Tabel 4.1.....	39
Tabel 4.2.....	40
Tabel 4.3.....	41
Tabel 4.4.....	42
Tabel 4.5.....	43
Tabel 4.6.....	44
Tabel 4.7.....	45

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 .....	27
Gambar 2.2 .....	29
Gambar 3.1 .....	36
Gambar 4.1 .....	48
Gambar 4.2 .....	54

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepak bola merupakan olahraga yang paling banyak digemari dan populer baik tingkat amatiran hingga profesional. Sepakbola dimainkan oleh dua tim dengan tiap timnya terdapat 11 orang anggota, tujuan dalam olahraga ini yaitu mencetak gol ke gawang lawan. Untuk mencapai tujuan ini tentu banyak faktor yang sangat berpengaruh dan harus dimiliki oleh setiap pemain salah satunya yaitu teknik *Passing*

Sepakbola adalah olahraga yang kompleks, namun sejumlah faktor dapat mempengaruhi hasil akhir suatu pertandingan (Verheijen, Dr. R, 1998:6). Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain yang mampu menguasai setiap bagian yang secara umum dibagi menjadi 4 posisi yaitu kiper, pemain belakang (bek), pemain tengah (gelandang), dan pemain depan (penyerang), kemudian setiap pemain juga harus menguasai teknik-teknik dan keterampilan sehingga dapat menguasai bola dan kondisi dalam pertandingan secara aktif dan efektif. Berikut teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola: Menendang (*Kicking*): Melakukan umpan, menendang, dan menembak bola ke gawang, Menghentikan (*Stopping*): Melakukan kontrol terhadap bola dan menghentikan bola dengan kaki dalam maupun luar, Menggiring (*Dribbling*): Melakukan giringan terhadap bola untuk melewati lawan dan menghambat permainan, Menyundul (*Heading*): Melakukan umpan dan mencetak gol dengan menggunakan kepala, Merampas (*Tackling*): Melakukan perebutan bola dari

lawan, Menjaga Gawang (*Keeper*): Menangkap, menepis, dan melempar bola yang akan masuk ke gawang.

Sepakbola adalah permainan sederhana, yang dimainkan oleh 11 pemain dalam dua regu, dan kedua tim tersebut sama-sama berupaya mencetak gol dan mencegah terjadinya kemasukan ke gawangnya sendiri. Semua bermain dengan seluruh anggota tubuh tanpa menggunakan tangan kecuali penjaga gawang (Nawan Primasoni, sulistiyono, 2018:1) Dengan demikian sepakbola dapat dikatakan permainan yang dilakukanselama 2x45 menit dengan melibatkan semua unsur kondisi fisik, dan menggunakan teknik yang baik dan benar, dan permainan dilakukan dengan beregu dan setiap regunya terdiri dari 11 pemain. (Subagyo Irianto, 2016: 7-8)

Dalam beberapa kasus banyak pemain yang sulit dalam mengembangkan dan melakukan rotasi dalam sebuah pertandingan hal ini disebabkan oleh kurangnya menguasai teknik teknik salah satunya *Passing*. Kurangnya kemampuan teknik *Passing* dapat membuat celah bagi lawan untuk menguasai bola, salah satu cara untuk menguasai teknik ini yaitu dengan melakukan pelatihan *Passing* yang beragam dan bervariasi, latihan ini dilakukan agar pemain tidak merasa bosan sehingga latihan ini berjalan dengan maksimal. Model latihan ini akan memberikan pengaruh penting bagi pemain serta manfaat untuk mencapai tujuan yang efektif dalam pertandingan sepakbola nantinya. Pondasi teknik dasar seorang pemain sepakbola adalah *Passing* dan *Dribbling*, keduanya merupakan teknik dasar yang paling dominan digunakan (Komarudin, 2005:42). salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang

mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola melewati musuhnya. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi bermain yang mempunyai skill dalam mendribble bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan. Passing merupakan teknik dasar yang bertujuan untuk mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sedangkan *Dribbling* merupakan suatu teknik dasar dimana seorang pemain mampu menguasai bola dengan bergerak yang dapat digunakan untuk menerobos pertahanan lawan secara individu, sehingga akan memungkinkan tim untuk melakukan penyerangan dan tim dapat menciptakan gol ke gawang lawan.

Sekolah Sepakbola predator beralamat di Selat Aur Desa Pulau Berindang, Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar. Sekolah Sepakbola Predator menampung anak-anak yang mempunyai keinginan untuk bermain sepakbola khususnya di Desa Pulau Berindang. Pada saat ini Sekolah Sepakbola Predator masih dalam proses pembentukan bibit-bibit baru untuk meningkatkan prestasi Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam olahraga sepakbola yaitu kemampuan fisik, mental, teknik, dan taktik. Hal tersebut harus ditingkatkan secara seimbang agar mendapatkan hasil yang maksimal saat kompetisi. Pada saat peneliti mengikuti berbagai informasi mengenai perkembangan siswa Sekolah Sepakbola Predator terlihat bahwa siswa tersebut memiliki fisik dan mental yang cukup baik, namun teknik *Passing* sepakbola mereka belum cukup baik. Sebagian siswa Sekolah Sepakbola Predator masih mengalami kesalahan pada akurasi *Passing* dan teknik yang dipelajari pada

saat Latihan tidak mereka terapkan pada saat berkompetisi, sehingga mengurangi performa saat bertanding dan hasil yang dicapai tidak maksimal. Penurunan minat para siswa Sekolah Sepakbola Predator juga merupakan faktor dari rendahnya motivasi saat latihan. Kemudian selama latihan siswa tidak mengikutinya dengan serius terhadap program latihan yang diberikan pelatih, dari sisi pelatih juga memberikan program yang cenderung monoton sehingga menimbulkan rasa jenuh dan bosan bagi para siswa Sekolah Sepakbola Predator, salah satu cara diperlukan Latihan dengan metode bervariasi misalnya metode baru sebagai usaha untuk meningkatkan akurasi *Passing*.

*Passing* merupakan teknik dasar dan harus dikuasai oleh setiap pemain, dalam pertandingan diperlukan keterampilan individu dalam melakukan *Passing* dengan baik sehingga terjalin kekompakan dan dapat berbagi dengan anggota tim lainnya serta bisa menguasai lapangan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Hal ini tentunya didapatkan dari latihan-latihan yang dilakukan pemain sepakbola. Dalam pelatihan ini, banyak metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan akurasi *Passing*, contohnya *Pass Go*.

Latihan *Pass Go* adalah gerakan latihan mengoper bola dengan berlari mengikuti alur operan bola sehingga pantulan bola dilakukan secara berulang-ulang dengan arah dan tujuan yang sama. Latihan *Pass Go* cocok dan efektif untuk pemain usia dini dalam meningkatkan ketepatan *Passing* karena beban latihan yang diberikan tidak terlalu berat. Dimana Pemain harus begembira dan senang dalam melakukan latihan. Latihan merupakan suatu cara untuk mengajarkan yang baik untuk menambahkan kebiasaan tertentu. Latihan adalah

suatu proses kerja yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah bebas yang diberikan semakin meningkat, berulang-ulang maksudnya adalah gerakan yang awalnya sulit dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan *Relative* pelaksanaannya (Malasari, 2019)

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, mengenai pentingnya latihan *Passing Go* untuk memberikan akurasi *Passing* maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh latihan *Pass Go* terhadap akurasi *Passing* pada anak Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12”.

## **B. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang diatas, maka peneliti membuat rumusan masalah yaitu Apakah ada pengaruh latihan terhadap akurasi *Passing* anak Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12 jika diterapkan latihan *Pass Go*.

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah, maka dapat diambil tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil akurasi *Passing* dengan latihan *Pass Go* terhadap Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dari tujuan penelitian yang ingin dilakukan maka dapat diambil beberapa manfaat dari hasil penelitian sebagai berikut.

### **1. Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan penambahan ilmu dalam olahraga atletik sepak bola.

## 2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini :

### a. Peserta didik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah motivasi, wawasan dan kemampuan bagi peserta didik dalam cabang olahraga atletik.

### b. Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pembelajaran cabang olahraga atletik.

### c. Sekolah

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan acuan atau panduan dalam perencanaan pengembangan bakat dan prestasi.

### d. Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan kemampuan dan pengembangan diri dalam melaksanakan penelitian yang serupa dimasa yang akan datang.

## **E. Defenisi Operasional**

1. Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang dengan setiap saat, semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan juga untuk menjaga stamina agar tidak menurun. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

2. Akurasi adalah kemampuan atlet untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran (target). Dengan demikian dapat dikatakan akurasi (ketepatan) merupakan kata yang berasal dari kata tepat yang berarti lurus (arah dan tujuannya) dalam mencapai suatu tujuan.
3. *Passing* adalah *Passing* adalah gerakan mengoper bola kepada rekan seregu sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan.  
  
(muhajir, 2016). *Passing* adalah cara tercepat dan paling efektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya serta menggerakkan bola ke seluruh area lapangan, ada beberapa teknik *Passing* yang bisa dilakukan dalam olahraga sepakbola, salah satunya teknik *Pass Go*
4. *Pass Go* adalah gerakan mengoper bola dengan berlari antara pemain ke pemain lainnya dalam satu tim mengikuti alur operan bola sehingga pantulan bola dilakukan secara berulang- ulang dengan arah dan tujuan yang sama.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Pengertian latihan**

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan fisik dengan proses yang sistematis, konsisten dan dilakukan secara berulang ulang sehingga dapat mengembangkan diri, keterampilan, tujuan dan prestasi. Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya (Harsono, 2015: 50)".

Pengertian latihan yang berasal dari kata *Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *Exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8).

Sedangkan menurut Mulya, Gumilar dan Resty Agustriyani, (2015: 138) adalah "Latihan yang menyeluruh memberikan kemungkinan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi pada waktunya". Latihan (*Training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah (I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi, 2017). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran

serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip- 14 latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (I Putu Eri Kresnayadi, 2016). Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai tujuan dari suatu keterampilan dari potensi diri khususnya dibidang olahraga maka diperlukan suatu kegiatan fisik yang sistematis dengan mempelajari dan memperbaiki teknik pada olahraga yang digeluti secara berulang ulang konsisten sehingga memaksimalkan kualitas diri secara efektif.

#### **a. Prinsip Latihan**

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. (Sukadiyanto, 2011: 18-23) menambahkan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*Readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*Over Load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*Warm Up* dan *Cool-Down*), prinsip latihan jangka panjang (*Long Term Training*), prinsip berkebalikan (*Reversibility*), dan prinsip

sistematik. prinsip variasi (*Variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*Progressive Increase Of Load*), prinsip perkembangan *Multilateral* (*Multilateral Development*), prinsip pulih asal (*Recovery*), prinsip reversibilitas (*Reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*Overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*The Abuse Of Training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

#### 1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180-190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*Strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

#### 2) Prinsip Spesialisasi

Prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang

berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan. (Bompa dalam Budiwanto, 2013: 18), bahwa latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut.

### 3) Prinsip Individual (Perorangan)

Dalam menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisiologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subjektif. Kebutuhan atlet harus jelas sesuai kebutuhan latihannya untuk memaksimalkan kemampuannya (Budiwanto, 2013: 20). latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan

kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar.

#### 4) Prinsip Variasi

(Hazeldine dalam Budiwanto, 2013: 23) menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah 23 memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali. Dalam upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun. Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga. Untuk pemain bola voli, atau pelompat tinggi yang berusaha memperbaiki power tungkai kaki, atau untuk setiap olahraga yang memerlukan suatu kekuatan power untuk melompat ke atas,

ini perlu ditekankan pada latihan melompat setiap hari. Suatu latihan beraneka ragam dapat digunakan (*Half Squats, Leg Press, Jumping Squats, Step Ups, Jumping* atau latihan lompat kursi, latihan dengan bangku (*Dept Jumps*) memungkinkan pelatih mengubah secara periodik dari satu latihan ke latihan yang lain, jadi kebosanan dikurangi tetapi tetap memperhatikan pengaruh latihan (Bompa, dalam Budiwanto, 2013: 24).

#### 5) Prinsip Menambah Beban Latihan

Secara Progresif Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh 24 penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%-70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25-30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40-50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya.

Pengembangan kemampuan adalah langsung hasil dari banyaknya dan kualitas kerja yang diperoleh dalam latihan. Dari awal pertumbuhan sampai ke pertumbuhan menjadi atlet yang berprestasi, beban kerja dalam latihan dapat ditambah pelan-pelan, sesuai dengan kemampuan fisiologis dan psikologis atlet. Fisiologis adalah dasar dari prinsip ini, sebagai hasil

latihan efisiensi fungsional tubuh, dan kapasitas untuk melakukan kerja, secara pelan-pelan bertambah melalui periode waktu yang panjang. Bertambahnya kemampuan secara drastis memerlukan periode latihan dan adaptasi yang panjang. Atlet mengalami perubahan anatomis, fisiologis dan psikologis menuntut bertambahnya beban latihan. Perbaikan perkembangan fungsi sistem saraf dan reaksi, koordinasi *Neuromuscular* dan kapasitas psikologis untuk mengatasi tekanan sebagai akibat beban Latihan berat. Prinsip beban latihan bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar dalam menyusun rencana latihan olahraga, mulai dari siklus mikro sampai ke siklus olimpiade, dan akan diikuti oleh semua atlet yang memperhatikan tingkat kemampuannya. Nilai perbaikan kemampuan tergantung secara langsung pada nilai dan kebiasaan dalam peningkatan beban dalam latihan. Standar beban latihan yang rendah akan berpengaruh pada suatu berkurangnya pengaruh latihan, dan dalam lari jauh akan ditunjukkan melalui fisik dan psikologis yang lebih buruk, berkurangnya kapasitas kemampuan. Akibat dari perubahan rangsangan dengan standar yang rendah, diikuti dengan keadaan plateau dan berhentinya perubahan atau menurunnya kemampuan

#### 6) Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

(Dalam Budiwanto, 2013: 26) mengemukakan bahwa pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga faktor, yaitu lingkup dan tujuan latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet, dan tugas-tugas selama tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut.

Pelatih melalui kepemimpinan dalam latihan, akan meningkatkan kebebasan secara hati-hati perkembangan atletnya. Atlet harus merasa bahwa pelatihnya membawa perbaikan keterampilan, kemampuan gerak, sifat psikologisnya dalam upaya mengatasi kesulitan yang dialami dalam Latihan.

Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik, ajeg mendiskusikan kemajuan atletnya bersama-sama dengannya. Pengertian ini atlet akan menghubungkan keterangan obyektif dari pelatih dengan prakiraan subyektif kemampuannya. Dengan membandingkan kemampuannya dengan perasaan subyektif kecepatannya, ketelitian dan kemudahan dalam melakukan suatu keterampilan, persepsi tentang kekuatan, dan perkembangan lainnya.

Partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada waktu latihan. Seorang atlet akan melakukan kegiatannya meskipun tidak di bawah pengawasan dan perhatian pelatih. Selama waktu bebas, atlet dapat melakukan pekerjaan, dalam aktifitas sosial yang memberikan kepuasan dan ketenangan, tetapi dia tentu harus istirahat yang cukup. Ini tentu akan memperbaharui fisik dan psikologis untuk latihan berikutnya. Jika atlet tidak seksama mengamati semua kebutuhan latihan yang tidak terawasi, dia jangan diharapkan dapat melakukan pada tingkat maksimumnya.

#### 7) Prinsip Perkembangan Multilateral (*Multilateral Development*)

(Budiwanto, 2013: 27) bahwa perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologi dan psikologis.

Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak dan junior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut. Pelatih terlibat dalam semua olahraga dapat memikirkan kelayakan dan pentingnya prinsip ini. Tetapi, harapan dari perkembangan multilateral dalam program latihan menjadikan banyak jenis olahraga dan kegembiraan melalui permainan, dan ini mengurangi kemungkinan rasa bosan (Bompa, dalam Budiwanto, 2013: 28).

#### 8) Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*Overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan 28 sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

#### 9) Prinsip Reversibilitas (*Reversibility*)

(Kent, dalam Budiwanto, 2013: 29) menjelaskan bahwa prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan, dan frekuensi dikurangi. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. (Brooks dan Fahey, dalam Budiwanto, 2013: 29) mengemukakan bahwa latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemampuan berkurang.

#### 10) Menghindari Beban Latihan Berlebihan (*Overtraining*)

*Overtraining* adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali pulih asal, maka overkompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. *Overtraining* dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. (Brooks & Fahey dalam Budiwanto, 2013: 29) menuliskan bahwa *Overtraining* berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan. Penyebab terjadinya *Overtraining* antara lain sebagai berikut: (1) Atlet diberikan beban latihan *Overload* secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval. (2) Atlet diberikan latihan intensif secara mendadak setelah lama tidak berlatih. (3) Pemberian proporsi latihan dari ekstensif ke intensif secara tidak tepat. (4) Atlet terlalu banyak mengikuti pertandingan-

pertandingan berat dengan jadwal yang padat. (5) Beban latihan diberikan dengan cara beban melompat.

#### 11) Prinsip Proses Latihan menggunakan Model

Model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal tersebut juga suatu jenis bayangan isomorphosa (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses mental membuat generalisasi dari contoh konkrit. Dalam menciptakan suatu model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan menghasilkan analisis. Suatu model yang diperlukan adalah tunggal, tanpa mengurangi variabel-variabel penting lainnya, dan reliabel, mempunyai kemiripan dan ajeg dengan keadaan yang sebelumnya

Melalui latihan model pelatih berusaha memimpin dan mengorganisasi waktu latihannya dalam cara yang obyektif, metode dan isi yang sama dengan situasi pertandingan. Di dalam keadaan tersebut pertandingan tidak hanya digambarkan suatu model latihan tertentu, tetapi komponen penting dalam latihan. Pelatih mengenalkan dengan gambaran pertandingan khusus suatu syarat yang diperlukan dalam keberhasilan menggunakan model dalam proses latihan. Struktur kerja khusus, seperti volume, intensitas, kompleksitas dan jumlah permainan atau periode harus sepenuhnya dipahami. Hal yang sama, sangat penting pelatih perlu untuk mengetahui olahraga/pertandingan untuk pembaharuan kinerja.

## **b. Tujuan Latihan**

Tujuan utama dari Latihan untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental,( Harsono, 2017: 39)

## **2. Hakikat Akurasi**

Dalam olahraga sepak bola dibutuhkan penguasaan dasar-dasar sepakbola berupa, teknik, mengontrol bola, bahkan kekuatan. Teknik sepakbola merupakan Tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain dengan baik untuk menghasilkan sebuah gol, dengan demikian, untuk menciptakan sebuah gol dibutuhkan teknik tendangan yang baik dan akurat dalam kondisi apapun, sehingga dapat mengoptimalkan serangan untuk mencetak gol.

Menurut Utomo et al (2021) dalam (Noordia, 2022) permainan sepak bola yang interaktif membutuhkan teknik dasar yang baik, permainan sepak bola memiliki teknik dasar diantaranya :

### *1. passing (mengumpan),*

Usaha untuk memindahkan bola dengan cara mengoper bola kepada teman untuk mengatur pola serangan. Dalam hal ini di butuhkan kekompakan guna untuk mendapat hasil yamh makasimal.

### *2. Control*

Upaya menghentikan bola baik menggunakan kaki ataupun dada Saat mengontrol bola yang datang seorang pemain harus dalam

posisi siap dengan pengamanan yang tepat agar bola dapat di kuasai dengan sepenuhnya tanpa dicuri lawan.

3. *Intercepting* ( membaca pergerakan lawan)

Pemain yang menggunakan teknik ini juga bisa menghentikan laku umpan dari pemain lawan. Teknik ini sangat penting untuk menjadi sebuah pertahanan dari serangan pemain lawan.

4. *shooting* (menendang)

Suatu usaha untuk menciptakan sebuah gol dengan menembak/menendang ke gawang lawan dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan punggung kaki.

5. *dribbling* (menggiring)

Suatu upaya menggiring bola dengan punggung kaki untuk mendekati sasaran serta melewati lawan, dengan tujuan untuk memberikan umpan atau melakukan shooting ke gawang lawan.

6. *throwing* (melempar bola)

Lemparan kedalam yang di lakukan dengan awalan maupun tanpa awalan. Untuk Melanjutkan pertandingan, apabila bola keluar dari lapangan.

7. *heading* (menyudul bola)

*Heading* bertujuan untuk mematahkan serangan lawan serta bisa memberikan umpan dan untuk menciptakan sebuah gol.

### 8. *Tackling*

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan ,tackling juga sangat di perlukan untuk menggagalkan serangan lawan.

### 9. *Goal Kiper*

Penjaga gawang ialah pertahan terakhir dalam permainan sepak bola,dengan menjaga gawang agar tidak kebobolan.

Menurut Febrianto (2017) Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Perlu diketahui untuk dapat bermain sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola. (Budiwanto 2012:43) mengemukakan bahwa akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan atau melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan. Dalam hal ini akurasi tendangan ke gawang permainan sepakbola. Dengan demikian akurasi ialah kemampuan atlet untuk mengerahkan suatu gerak ke suatu sasaran (target).Dengan demikian dapat dikatakan akurasi (ketepatan) merupakan kata yang berasal dari kata tepat yang berarti lurus (arah dan tujuannya) dalam mencapai suatu tujuan. Dalam Anam (2013:79) menyatakan ketepatan atau akurasi dalam kontek olahraga dapat diartikan sebagi kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju.

Menurut (Anam & Suharjana, 2015)) Ketepatan (*accuracy*) dan tendangan dalam permainan sepakbola sangat berhubungan erat. Pemain sepakbola yang dibekali dribble dan kontrol bola yang istimewa akan menjadi tidak ada artinya dalam suatu pertandingan apabila pemain yang bersangkutan tidak memiliki

ketepatan (*accuracy*) dalam mengoper bola kepada teman. Menurut Nusri (2019:32) dalam (Manik & Putra Tarigan, 2022) “*passing* adalah suatu keterampilan teknik yang penting bagi seorang pemain untuk dikuasai, alasannya adalah karena: *passing* memfasilitasi suatu tim untuk memindahkan bola dengan cepat dan menjaga penguasaan bola di lapangan, *passing* dapat membuka ruang bsgi pemain dengan melebar di lapangan, dan *passing* membuka kemungkinan untuk mencetak gol”

Akurasi merupakan aspek penunjang teknik dasar yang wajib dimiliki oleh setiap pemain, termasuk penerapannya dalam olahraga futsal. (Palmizal, 2011: 143) untuk mengarahkan objek dengan tujuan diinginkan dibutuhkan akurasi yang merupakan kemampuan gerak yang tepat. Misalnya dalam sepakbola atau futsal, dalam melakukan teknik dasar seperti *Passing*, *Shooting*, *Heading* sangat diperlukan akurasi, agar bola yang dituju tepat sasaran. Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa akurasi merupakan keterampilan melakukan gerakan dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien, sehingga dapat mencapai sasaran dan tujuan dengan baik

### **3. Hakikat *Passing***

*Passing* adalah penyajian bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan kaki kepada pemain dalam tim untuk menghindari atau memberi serangan kepada lawan, untuk memudahkan dalam mencetak gol. *Passing* merupakan teknik dasar menendang bola menyusur tanah yang berperan penting dalam permainan sepakbola. *Passing* bola bawah dalam permainan

sepakbola pada umumnya digunakan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya. *Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Menurut (Al Anshar et al., n.d.) Sepakbola merupakan sebuah permainan yang beregu, yang masing-masing regu terdiri *keeper*, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Salah satu Teknik Dasar sepak bola adalah teknik *passing*. *Passing* adalah salah satu elemen penting dalam permainan sepakbola. Fungsi utama dari *passing* adalah mengalirkan bola untuk menghindari kejaran lawan. Kualitas *passing* dari sebuah tim tercermin dari penguasaan bola sebuah tim (Komarudin, 2011).

Kemampuan *Passing* bola bawah dalam permainan sepakbola harus didukung kemampuan mengontrol bola yang baik. Karena kemampuan *Passing* bola bawah selalu berkaitan dengan teknik mengontrol bola. Kemampuan seorang pemain sepakbola melakukan *Passing* dengan cermat dan kontrol bola yang baik sangat efektif untuk membangun kerjasama tim yang kompak serta lebih efisien. (Andri Riyanto, 2011) menyatakan, Mengumpan dan menerima bola yang terpenting dari sepakbola. Siapa tidak bisa *Passing*, ia tidak bisa bermain sepakbola.

*Passing* bola bawah dalam permainan sepakbola memiliki kontribusi besar dalam usaha menjalin kerjasama tim yang kompak. Untuk memperoleh kemampuan *Passing* yang baik, maka setiap pemain sepakbola harus mampu menggunakan bagian-bagian kaki untuk melakukan *Passing* dengan baik dan

benar. ( Rezky Dwi,2011) bahwa, *Passing* dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Seperti dijelaskan dalam Buku Ajar Sepak Bola Dasar oleh Arief Nur Wahyudi, dikenal 5 teknik dasar *Passing* dalam olahraga sepak bola.

1) *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam

*Passing* ini dikenal juga dengan istilah *Passing* jarak pendek. Cara melakukannya:

- a) Posisikan badan lurus menghadap ke arah datangnya bola.
- b) Satu kaki menahan keseimbangan dan satu kaki bersiap menendang bola.
- c) Posisikan kaki yang menendang bola berputar menyamping hingga 90 derajat.
- d) Tendang bola dengan bagian dalam kaki.

2) *Passing* dengan Kaki Bagian Samping

Teknik ini hampir serupa dengan *Passing* dengan kaki bagian dalam, hanya saja dilakukan dengan sisi luar kaki. Pemain menendang bola dengan bagian luar telapak kaki.

3) *Passing* dengan Punggung Kaki

Teknik *Passing* ini dikenal juga dengan gerakan *Passing* jarak jauh. Posisi awal tubuh hampir sama dengan gerakan *Passing* jarak dekat, hanya saja pemain menendang bola dengan punggung kaki. Jarak tendangan juga bisa lebih jauh. Cara melakukannya:

- a) Posisi tubuh lurus menghadap ke arah bola.
- b) Satu kaki menumpu badan dan satunya bersiap menendang bola.
- c) Ayunkan satu kaki yang menendang ke belakang, kemudian tendang ke depan.
- d) Tendang bola dengan punggung kaki.

#### 4) *Passing Short Chip*

*Passing* ini berbeda dengan 3 teknik di atas karena tujuan utamanya mengelabui lawan sebelum mengoperkan bola ke rekan satu tim. Cara melakukannya:

- a) Lari mendekati bola, kemudian berhenti dengan salah satu kaki menopang tubuh dan satu kaki bersiap menendang.
- b) Tarik kaki yang akan menendang ke arah belakang.
- c) Selipkan kaki penendang di bawah bola hingga bola terangkat dan berputar.

#### 5) *Passing Long Chip*

Teknik ini hampir sama dengan *Passing short chip*, hanya saja dengan menasar jarak tendangan yang lebih jauh. *Passing long chip* biasanya dilakukan saat tendangan sudut atau saat crossing. Cara melakukannya dengan menyelipkan kaki ke bawah bola saat menendang sehingga bola terangkat dan terlempar.

Menurut Luxbacher (2011: 11) dalam (FAHROZY, 2022) operan bola dibedakan menjadi dua yaitu mengoper saat bola ada di permukaan lapangan dan mengoper bola saat melayang di udara. Mengoper pada saat bola berada di atas

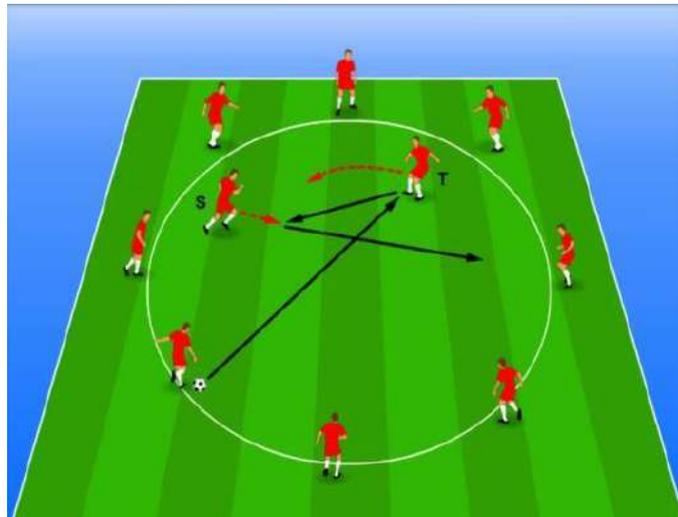
permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan mengoper bola saat bola di udara.<sup>10</sup> Teknik mengoper (*Passing*) bola 8 diatas permukaan menurut Luxbacher (2011: 11) dalam (FAHROZY, 2022) meliputi tiga teknik yaitu *Inside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian dalam), *Outside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian samping luar), dan *Instep* (dengan kura-kura kaki). *Inside-of-the-Foot* merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang siswa sepakbola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 10 meter.

#### **4. Hakikat Pass Go**

*Pass Go* adalah teknik *Passing* yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil berlari dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal kearah kanan atau kiri. Teknik ini digunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah. Latihan *Pass Go* dapat dimulai dengan berdiri, *Passing*, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, dengan seluruh bagian kaki. Latihan *Pass Go* memiliki beberapa keuntungan yang bisa diperoleh misalnya, latihan ini tidak membutuhkan tempat yang luas dan berpasangan.

Menurut Hyballa dan Te Poel (2015: 191) *The Give And Go Pass And Bouncing* dalam kompetisi yang kompetitif seorang pemain akan sering menerima umpan balik dari kawan dimana hal itu dilakukan dengan tujuan untuk membuat suatu bidang baru melalui umpan balik, untuk mendapatkan waktu, untuk meningkatkan kemampuan tim kita yang berlawanan dengan tim lawan, seperti kita lawan menyerang kita harus bertahan atau sebaliknya, dan untuk

melakukan umpan kepada teman saat tim kita berada pada tekanan sehingga akan dapat membuka ruang dari tim lawan.



**Gambar 2.1. Latihan *Pass Go***  
**Sumber : *Passing and Receiving Support Circle, 2019***

## **B. Penelitian Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ikhwan Munadi (2020) dengan judul “Pengaruh variasi Latihan *Give and Go* terhadap keterampilan akurasi *Passing* dan kecepatan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12”. Hasil Penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan variasi Latihan *Give and Go* terhadap keterampilan pemain Sepakbola SSB pandanaran KU-12. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang akurasi *Passing*, sedangkan perbedaannya adalah menggunakan Latihan variasi *Give And Go* dan penelitian ini dilakukan pada pemain sepakbola SSB pandanaran KU-12.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Nur Rosid (2015) dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Pass Go* dan diagonal *Passing Square*

terhadap ketetapan *Passing* (studi eksperimen pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Tahun 2015). Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh dari Latihan *Pass Go* dan diagonal *Passing*, akan tetapi Latihan *Pass Go* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil ketetapan *Passing* pada pemain Diklat SMP Terang Bangsa Tahun 2015. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti menggunakan Latihan *Pass Go*, sedangkan perbedaannya adalah penelitian menggunakan Latihan *Pass Go* dan diagonal *Passing Square* dengan lokus penelitian dilakukan pada pemain diklat SMP Terang Bangsa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rian Gunawan (2021) dengan judul “Pengaruh metode latihan *passing give and go* terhadap hasil akurasi *passing* bagian dalam pada olahraga sepak bola siswa smpn 11 tapung”. Hasil Penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan Latihan *Passing Give and Go* terhadap akurasi *Passing*. sedangkan perbedaannya adalah penelitian menggunakan latihan *passing give and go* dengan lokus penelitian dilakukan di Tapung
4. Penelitian dilakukan oleh Rohmat Hamdani (2021) dengan judul “Pengaruh Latihan *Pass Go* dan *Pass Drill Passing* Terhadap tingkat akurasi *Passing* dalam Sepak Bola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Satria 11 Jatipuro Karanganyar

### C. Kerangka Teoritis

Berdasarkan kajian Pustaka yang telah dikemukakan maka terdapat kerangka pemikiran dari Pengaruh Latihan *Pass Go* Terhadap akurasi *Passing*

pada siswa. *Passing* sangat berperan penting bagi pemain sepakbola untuk perkembangan tim dalam sebuah pertandingan yang mana diperlukan akurasi yang tepat untuk melakukan *Passing* antar pemain dalam tim. Dari uraian penjelasan tersebut maka dengan Latihan *Pass Go* akan memberikan pengaruh penting terhadap akurasi *Passing*, oleh karena itu berikut merupakan gambaran dari sebuah kerangka pemikiran untuk dapat dipahami.



**Gambar. 2.2 Kerangka Pemikiran**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka pemikiran maka hipotesis penelitian terdapat pengaruh positif yang signifikan antara Variabel (X) Metode *Pass Go* terhadap Variabel (Y) akurasi *Passing* pada siswa Sepakbola (SSB) Predator Selat Aur U-12

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Metode Penelitian Eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2013:107).

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang terdapat pada subjek penelitian, metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung sebab akibat (*Casual effect relationship*) (Sukardi dalam Karim,2018:62)

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dengan desain *One Group Pretest Posttest Design*. Dalam rancangan penelitian ini terdiri dari satu kelompok yang sudah ditentukan dan melakukan test sebanyak dua fase, yaitu sebelum didiberikan perlakuan (*Pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*Post Test*). Adapun pola penelitian dengan desain *One Group Pretest Posttest Design* (Sugiyono,2013,75) sebagai berikut

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

<i><b>PRE TEST</b></i>	<b>Perlakuan (<i>Treatment</i>)</b>	<i><b>POST TEST</b></i>
<b>O1</b>	<b>X</b>	<b>O2</b>

**Sumber : (Sugiono,2018)**

Dari Tabel 3.1 Desain Penelitian diatas dapat kita ambil beberapa keterangan yang bisa dijelaskan sebagai berikut :

Keterangan :

1. *Pretest* Akurasi *Passing* (O1)
2. Latihan *Pass Go* (X)
3. *Posttes* Akurasi *Passing* (O2)

Dalam penelitian ini dilakukan tes dua fase yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*Treatment*). Setelah melakukan tes ini maka akan terdapat perbedaan yang bisa diasumsikan sebagai efek atau (*Output*) dari perlakuan (*Treatment*) sehingga hasil dari perlakuan tersebut diharapkan dapat diketahui lebih baik dan akurat, karena adanya perbandingan dari keadaan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Lapangan Bola Selat Aur, Pulau Berindang, Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Sekolah Sepak Bola Selat Aur ini memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan secara efektif

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Sabtu dan Minggu, bertempat di Lapangan Bola Selat Aur yang dijadikan sebagai pusat Latihan Sekolah Sepakbola Selat aur dan dijadikan sebagai tempat penelitian yang memadai.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### 1. Populasi

Keseluruhan dari objek penelitian merupakan populasi yang memiliki keseragaman, karakteristik khusus (Adhi,2014). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Subandi,2016) Populasi yang digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah dari siswa sekolah sepakbola predator Selat Aur U-12 dengan total populasi 20 orang siswa

#### 2. Sampel

Sampel adalah Sebagian dari populasi yang akan dijadikan penelitian. sampel merupakan himpunan bagian atau Sebagian dari populasi (Arikunto, 2013). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*. *Total Sampling* digunakan karena populasinya kurang dari 100, Maka Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel

### **D. Teknik Pengambilan Sampel**

Teknik pengambilan sampel dengan cara *Total Sampling* dengan kriteria sebagai berikut :

1. Siswa Sekolah Sepakbola predator Selat Aur
2. Laki-Laki
3. Under 12 (U-12)

## E. Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data (sugiyono, 2015). Proses pengambilan data dilakukan setelah diberikan perlakuan (*Treatment*),. Proses Latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan yang menetap. Kemudian penelitian ini bersifat eksperimen yang mana perolehan data dilakukan dengan cara :

### 1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan yang dilakukan langsung dilapangan terhadap objek penelitian dengan tujuan untuk mengetahui secara langsung pengaruh dari latihan *Pass Go* terhadap Akurasi *Passing* siswa Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12. Observasi ini digunakan untuk mendapatkan data awal dari sampel sebelum diberikan sebuah perlakuan (*Treatment*) program Latihan sebagai dasar dari perumusan masalah yaitu tentang akurasi *Passing*. Penelitian ini dilakukan dengan cara pengamatan secara langsung di Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12.

### 2. Test dan Pengukuran

Test yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu adalah *pre tes* dan *post tes* paring sepakbola. *Pre tes* adalah sebelum melakukan latihan, sedangkan *post Test* adalah hasil akhir latihan. Berikut penjelasan tahapan *Test* yang akan dilakukan

a. *Pre test*

*PreTest* merupakan test yang diberikan sebelum pengajaran dimulai yang bertujuan untuk mengetahui sampai dimana penguasaan siswa terhadap bahan pengajaran yang akan diajarkan.(Purwanto (2009)

b. *Post test*

*Post-Test* adalah tes yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah semua materi dan latihan yang diterapkan sudah dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya oleh siswa. Dalam pelaksanaannya ada 3 model program latihan yang diberikan yang bisa dilihat pada Lampiran Program Latihan.

c. *Pelaksanaan Test*

Bola berada diatas tanah kemudian melakukan *Passing* kepada pemain lainnya lalu lari kedepan untuk menerima *Passing* dari pemain lain. Pelaksanaan test ini penilaian dilakukan sebanyak 20 kali *Passing*. Setiap *Passing* bola dilakukan mengarah, sampai ataupun mendekati pemain dalam artian penerima bola tidak mengalami kesulitan dalam menerima bola tersebut maka akan diberi nilai 10 dan kemudian akan di akumulasikan dalam bentuk persentase.

## **F. Validasi Instrumen Penelitian**

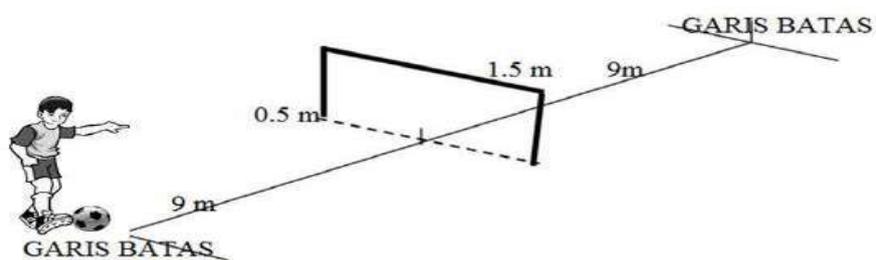
Instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian yang akan dilaksanakan. Instrument penelitian adalah alat atau

fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Herlianto,2013). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini ialah Quota sampling yaitu pengambilan sampel dimana jumlah sampel telah ditentukan terlebih dahulu (Rawung, 2020).

Instrumen atau alat ukur untuk mengukur akurasi *passing* adalah teknik mengoper bola rendah (Subagyo Irianto, 1995: 34) dalam (Rachman, 2013) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan

Instrumen atau alat ukur untuk mengukur akurasi *passing* adalah teknik mengoper bola rendah (Subagyo Irianto, 1995: 34) dalam (Rachman, 2013) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran

dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.



**Gambar 3. 1 Tes Mengoper Bola Rendah**

(Sumber : (Subagyo Irianto, 1995: 34)dalam (Rachman, 2013)

Instrumen ini akan di uji validitas dan reabilitas berkenaan dengan ketetapan alat penilaian terhadap konsep yang dinilai, sehingga akurat dalam menilai apa yang harus di nilai. Reabilitas adalah ketetapan alat tersebut dalam menilai apa yang dinilai. Hal ini di artikan kapanpun alat penilaian akan memberikan hasil yang *relative* sama Tes yang akan digunakan untuk penelitian ini adalah test akurasi *Passing* dengan tujuan untuk mengetahui hasil akurasi *Passing* saat bermain sepakbola,

kemudian test tersebut dilakukan dengan menggunakan perlengkapan fasilitas yang ada berupa :

- a) Lapangan
- b) Bola kaki
- c) *Cones*
- d) Alat tulis.
- e) Peluit

Dalam pelaksanaannya pemain melakukan *Passing* ke pemain lainnya melewati *cones* kemudian berlari kedepan menerima bola *Passing*, penilaian test ini dilakukan sebanyak 20 kali *Pass Go*, setiap *Passing* bola dilakukan mengarah, sampai ataupun mendekati pemain dalam artian penerima bola tidak mengalami kesulitan dalam menerima bola tersebut maka akan diberi nilai 1 dan kemudian akan di akumulasikan dalam bentuk persentase. Berikut butir norma *Test* penilaian

**Tabel 3.2**  
**Norma *Test* Penilaian Akurasi *Passing***

Presentasi Keberhasilan Tindakan	Taraf Keberhasilan
80-100%	Baik Sekali
66-79%	Baik
56-65%	Cukup
40-55%	Kurang Baik
<40%	Kurang sekali

Sumber: Arikunto & Jabar, 2010

## G. Analisis Data

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh Latihan *Pass Go* terhadap akurasi *Passing* pada siswa siswa Sekolah Sepakbola predator Selat Aur U-12, yang mana pengujian ini dilakukan dengan satu grup sampel. Sebelum melangkah ke uji-t untuk mengetahui pengujian hipotesis, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto dalam Kusumajati 2019 : 46).

Teknik analisa data dalam penelitian ini digunakan uji t yang di kemukakan oleh (Arikanto 2016) dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}}$$

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan *Pre Test* dengan *Post Test*

Ex'd = jumlah kuadrat deviasi

N = jumlah sampel

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Deskripsi Data**

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari Latihan *Pass Go* terhadap akurasi *Passing* pada siswa Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12. Deskripsi hasil penelitian ini diperoleh dari hasil *Pretest* sebelum diberikan Latihan dan *Posttest* setelah diberikan Latihan. Berikut adalah daftar sampel penelitian yang dapat dijelaskan melalui Tabel 4.1 Daftar Sampel Penelitian.

**Tabel 4.1 Daftar Sampel Penelitian**

NO	RESPONDEN	PRE-TEST		POST-TEST	
		SKOR	PERSENTASE	SKOR	PERSENTASE
1	AS	12	60%	15	75%
2	ARS	8	40%	10	50%
3	RM	9	45%	11	55%
4	AH	14	70%	16	80%
5	MR	7	35%	8	40%
6	WN	12	60%	12	60%
7	KH	14	70%	15	75%
8	RA	16	80%	17	85%
9	RS	15	75%	14	70%
10	RAN	8	40%	10	50%
11	MI	7	35%	9	45%
12	RSM	8	40%	11	55%
13	HD	9	45%	14	70%
14	AC	11	55%	13	65%
15	AL	10	50%	15	75%
16	MR	10	50%	12	60%
17	AZ	13	65%	15	75%
8	BA	11	55%	16	80%
19	YA	8	40%	14	70%
20	WE	12	60%	17	85%

Dari Tabel 4.1 Daftar Sampel Penelitian, dapat dijelaskan bahwa skor yang didapatkan oleh responden adalah hasil Uji dari Akurasi *Passing*, yang mana

setiap responden memiliki kesempatan sebanyak 20 kali. Setiap kesempatan akan diberikan 1 skor dan setiap skor yang didapatkan akan diakumulasi menjadi persentase dari akurasi *Passing* dan dikonversikan sebagai nilai Akurasi *Passing* siswa Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12. Berikut adalah nilai responden yang sudah dikonversikan dari persentase masing masing responden pada Tabel 4.2 Nilai Akurasi *Passing*.

**Tabel 4.2 Nilai Akurasi *Passing***

<b>NO</b>	<b>RESPONDEN</b>	<b>PRE-TEST</b>	<b>POST-TEST</b>
1	AS	60	75
2	ARS	40	50
3	RM	45	55
4	AH	70	80
5	MR	35	40
6	WN	60	60
7	KH	70	75
8	RA	80	85
9	RS	75	70
10	RAN	40	50
11	MI	35	45
12	RSM	40	55
13	HD	45	70
14	AC	55	65
15	AL	50	75
16	MR	50	60
17	AZ	65	75
18	BA	55	80
19	YA	40	70
20	WE	60	85

Dari Tabel 4.2 diatas dapat dilihat peningkatan Akurasi *Passing* yang didapatkan dari Latihan atau *Treatment*, untuk mengetahui lebih jelas lagi dari hasil dari penelitian maka dapat kita lihat Statistik Deskriptif yang diolah

menggunakan Program SPSS v.23 dari nilai akurasi *Passing* siswa Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12 pada Tabel 4.3 Data Statistik Deskriptif

**Tabel 4.3 Data Statistik Deskriptif**

		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
<i>N</i>	<i>Valid</i>	20	20
	<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>		53,5000	66,0000
<i>Median</i>		52,5000	70,0000
<i>Std. Deviation</i>		13,67864	13,43601
<i>Minimum</i>		35,00	40,00
<i>Maximum</i>		80,00	85,00
<i>Sum</i>		1070,00	1320,00

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

### 1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari setiap variabel yang di analisis mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Menurut Ghozali (2017:145) menyatakan bahwa uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Model regresi yang dianggap baik adalah memiliki distribusi normal atau mendekati normal. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah jika  $P > 0.05$  maka sebaran dinyatakan normal, dan jika  $P < 0.05$  maka sebaran dinyatakan tidak normal. Berdasarkan penjelasan yang diberikan oleh peneliti maka berikut merupakan hasil Uji Normalitas yang dapat dilihat pada Tabel 4.4 Uji Normalitas.

**Tabel 4.4 Uji Normalitas.**  
**(SPSS V.23) One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		20
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	8.61343601
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.138
	<i>Positive</i>	.138
	<i>Negative</i>	-.137
<i>Test Statistic</i>		.138
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Pada Tabel 4.4 Uji Normalitas diatas menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* karena dapat digunakan untuk membandingkan sampel dengan distribusi probabilitas referensi, atau membandingkan dua sampel dengan melihat kesamaan jenis distribusi pada dua sampel berbeda. Pada Tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil distribusi adalah normal, karena nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0.200 yang berarti nilai ini lebih besar dari nilai signifikansi yang telah ditetapkan yaitu  $P > 0.05$ . Jadi, dapat disimpulkan bahwa  $0.200 > 0.05$  maka dinyatakan normal.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Dalam ketentuannya jika nilai *sig. deviation linearty*  $> 0.05$  maka terdapat hubungan yang linear, dan jika nilai *sig. deviation linearty*  $< 0.05$  maka tidak ada hubungan yang linear pada variabel tersebut. Uji linearitas dapat dilakukan

melalui *test of linearity*. Agar dapat mengetahui lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 4.5 Hasil Uji *Linearity*

**Tabel 4.5 Hasil Uji *Linearity***  
(SPSS V.23) ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PostTest * Pretest					
Between Groups (Combined)	2482.083	9	275.787	2.909	.056
Linearity	2020.366	1	2020.366	21.314	.001
Deviation from Linearity	461.718	8	57.715	.609	.753
Within Groups	947.917	10	94.792		
Total	3430.000	19			

Pada tabel 4.5 Hasil Uji *Linearty* diatas, dapat diketahui bahwa nilai *sig. deviation linearty* adalah 0.753. dengan mengacu pada ketentuan uji Linearitas memiliki hubungan yang linear secara signifikan karena nilai *sig.deviation linearty*  $0.753 > 0.05$ , jadi dapat disimpulkan bahwa Latihan *Pass Go* terhadap akurasi *Passing* pada siswa Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12 memiliki hubungan yang linear secara signifikan

### 3. Uji homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji statistik yang bertujuan untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kelompok data diambil dari populasi yang memiliki distribusi sama atau homogen. Dalam uji homogenitas ini ada ketentuan yang dijadikan dasar dalam mengambil keputusan berupa, jika nilai signifikansi.  $> 0.05$  maka distribusi data adalah homogen dan apabila nilai signifikansi.  $< 0.05$  maka distribusi data tidak homogen. Pada uji homogenitas

ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji homogenitas *levene*, untuk lebih jelas dapat dilihat hasil pengujiannya pada Tabel 4.6 *Test Test Homogenitas*

**Tabel 4.6 Test Homogenitas**  
(SPSS V.23) **Test of Homogeneity of Variances**

<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
.002	1	38	.963

Pada tabel 4.6 Test Homogenitas dapat diketahui nilai signifikansi adalah 0.963, jika dilihat dari ketentuan data distribusi pada Test Homogenitas, nilai signifikansi  $0.963 > 0.05$  maka distribusi data ini adalah homogen. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil Latihan *Pass Go* terhadap akurasi *Passing* pada siswa Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12 memiliki memiliki data yang bersifat homogen.

### C. Pengujian Hipotesis

Uji Hipotesis merupakan metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisis data, baik dari percobaan yang terkontrol, maupun dari observasi. Dalam penelitian ini, uji hipotesis yang dilakukan untuk keputusan dari data yang diuji adalah nilai *Pre-Test* dan nilai *Post-Test*. Apabila data yang didapatkan berdistribusi normal, maka analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik dengan memakai uji *paired t-test*. *T-test* merupakan salah satu uji statistik untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam membedakan rata-rata pada dua populasi. Kemudian, apa bila data yang didapatkan berdistribusi tidak normal, maka analisis data yang digunakan adalah

*statistic non-parametric* dengan memakai uji *Wilcoxon*. Dikarenakan sebaran data atau data yang didapatkan berdistribusi normal yaitu,  $0.200 > 0.05$  maka dalam penelitian ini digunakan uji *paired t-test* yang dapat dilihat pada Tabel 4.5 Uji Hipotesis.

**Tabel 4.7 Uji Hipotesis  
(SPSS V.23) Paired Samples Test**

	Paired Differences					<i>t</i>	<i>df</i>	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE TEST - POST TES	-12.50000	9.24804	2.06793	-16.82822	-8.17178	-6.045	19	.000

Pada Tabel 4.5 Uji Hipotesis dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada *Sig.(2-tailed)* adalah 0.000. Dalam pengambilan keputusan ini, apabila nilai signifikansi  $< 0.05$  maka menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, Jika nilai signifikan  $> 0.05$  maka menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, ini menunjukkan tidak ada pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan kepada masing-masing variabel. Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi sig(2-tailed)  $0.000 < 0.05$  dapat diterima atau  $H_0$  diterima, yang berarti adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *Pass Go* terhadap akurasi *Passing* pada anak Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12.

## D. Pembahasan Hasil Analisis Data

### 1. *Pre-Test*

*Pre-test* merupakan test yang diberikan sebelum pengajaran dimulai yang bertujuan untuk mengetahui sampai dimana penguasaan siswa terhadap bahan pengajaran yang akan diajarkan. (Purwanto (2009), kegiatan *Pre-Test* ini dilakukan pada 7 Oktober 2023 di lapangan sepak bola Selat Aur Desa Pulau Berindang. Dalam pelaksanaan kegiatan *Pre-Test*, pada tahap awal dilakukan absensi kepada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Predator Selat Aur U-12, setelah absensi siswa diberikan arahan untuk berbaris untuk melakukan *Stretching* selama 10 menit sebelum memulai kegiatan *Pre-Test*. Setelah *Stretching* dilakukan, siswa diberi arahan untuk berbaris kembali dan melakukan persiapan untuk melakukan *Pre-Test* sesuai absensi dengan ketentuan berikut :

- a. Setiap siswa memiliki kesempatan 20 kali percobaan
- b. Melakukan *passing* rendah menuju sasaran, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang harus dilewati menuju sasaran (pemain) dengan ukuran lebar 1,5 meter dan tinggi pancang 0,5 meter dengan jarak penendang melewati gawang 9 meter dan jarak menuju pemain 9 meter, dengan total keseluruhan adalah 18 meter
- c. Masing-masing siswa harus melakukan tendangan *passing* melewati gawang dan menuju pemain

- d. Setiap percobaan yang berhasil akan dihitung 5 point, apabila setiap percobaan mengenai gawang, tidak melewati gawang, tidak sampai ke sasaran, atau jauh dari sasaran maka percobaan tidak berhasil dan akan dihitung 0 point, total point keseluruhan adalah 100 point



**Gambar 4.1 Pre-Test Akurasi Passing**

Pada *Pre-Test* ini ada 1 siswa yang mendapatkan nilai sangat baik dalam percobaannya, dan ada beberapa siswa yang setiap percobaannya mengenai gawang, *Passing* tidak sampai, dan passing jauh dari sasaran atau pemain, berikut hasil *Pre-Test* yang sudah dilaksanakan siswa sesuai arahan dan ketentuan yang diberikan.

## **2. Treatment/ Perlakuan**

perlakuan yang akan diberikan kepada siswa yaitu teknik *Pass Go* yaitu setelah siswa melakukan *Passing*, siswa berpindah posisi. *Treatment* ini akan diberikan dengan 4 jenis *Passing* berupa :

1. *Passing- Back Pass* atau berhadapan
2. *Passing* dengan posisi berbentuk Kotak

3. *Passing- Back Pass* dengan variasi bergeser ke kiri, ke tengah, dan ke kanan
4. *Passing –First Touch - Passing* diantara beberapa *cones*.

Berikut ini akan dijelaskan secara rinci tentang kegiatan dari minggu pertama hingga minggu ke empat.

a. Minggu Pertama

Pada minggu pertama dalam pemberian *Treatmen*. Diawali dengan absensi hal ini dilakukan berguna untuk mengetahui siswa yang hadir dan tidak hadir sehingga dapat memaksimalkan latihan bagi individu, lalu membaca doa bersama menurut agama dan kepercayaan masing-masing siswa, hal ini dilakukan agar setiap hal yang dilakukan diberikan kemudahan, kelancaran, serta dijauhkan dari cedera dalam pelaksanaan latihan, kemudian peneliti memberikan arahan untuk melakukan pemanasan atau *Stretching* kemudian lari mengelilingi lapangan sepak bola. Setelah melakukan pemanasan siswa kembali berbaris dan diberikan arahan tentang latihan yang akan digunakan pada minggu pertama ini.

Pada minggu pertama, jenis latihan yang akan diberikan yaitu *Passing- Back Pass* atau berhadapan yang mana setiap Siswa dibagi menjadi 2 kelompok lalu siswa *Passing* bola kepada pemain yang saling berhadapan dan menerima bola kemudian control dengan *first touch* ke kanan melewati *cone* lalu *Passing* ke pemain yang berhadapan tadi kemudian berpindah ke belakang pemain, dan dilakukan sebanyak 5 repetisi dalam 3

set agar siswa terbiasa dan fokus dengan jenis latihan yang diterapkan oleh peneliti, latihan ini dilakukan sebanyak 4x pertemuan dalam 1 minggu.

b. Minggu Kedua

Pada minggu kedua ini dalam pemberian *Treatment* terhadap siswa hampir sama dengan *Treatment* pada minggu pertama, hanya saja pada minggu kedua ini menambah sudut tujuan sehingga membentuk kotak. Pada minggu kedua ini siswa diberikan latihan *Passing* dengan posisi berbentuk Kotak. Pada latihan ini diberi 4 sudut yang setiap sudutnya ditandai dengan cone dan setiap sudut tersebut ada 4 kelompok, dalam latihan ini setiap siswa melakukan passing melewati cone menuju pemain pada cone tersebut, dan siswa tersebut pindah posisi kearah yang di *Passing* tadi, ini dilakukan pada setiap sudut dan saling menyambung. Latihan ini dilakukan sebanyak 5 repetisi dalam 3 set. Pada minggu kedua ini latihan yang diberikan ada beberapa siswa yang canggung dan kurang memahami arahan dari peneliti, akan tetapi setelah pertemuan kedua hingga pertemuan ke 4 para siswa mampu melaksanakan dengan cukup lancar sesuai arahan yang telah diberikan peneliti, walaupun ada beberapa siswa yang masih kurang fokus dan *Passing* menjauh dari target yang diberikan, sehingga jauh dari jangkauan penerima *Passing*.

c. Minggu Ketiga

Pada latihan di minggu ketiga ini diawali dengan absensi hal ini dilakukan berguna untuk mengetahui siswa yang hadir dan tidak hadir sehingga dapat memaksimalkan latihan bagi individu, lalu membaca doa

bersama menurut agama dan kepercayaan masing-masing siswa, hal ini dilakukan agar setiap hal yang dilakukan diberikan kemudahan, kelancaran, serta dijauhkan dari cedera dalam pelaksanaan latihan, kemudian peneliti memberikan arahan untuk melakukan pemanasan atau *Stretching* kemudian lari mengelilingi lapangan sepak bola. Setelah melakukan pemanasan siswa kembali berbaris dan diberikan arahan tentang latihan yang akan diterapkan pada minggu ketiga ini. Pada minggu ketiga ini latihan yang diberikan kepada siswa adalah latihan dengan *Passing- Back Pass* dengan variasi bergeser ke kiri, ke tengah, dan ke kanan, perbedaan dengan pelatihan minggu kedua adalah adanya penambahan gerakan siswa sehingga memberikan tingkat kontrol dan fokus siswa untuk meningkatkan akurasi passing. Dalam pelaksanaannya siswa diberikan 2 sudut dan titik pindah yang ditandai dengan *cones*, siswa di sudut pertama memberikan passing ke siswa yang berada di sudut kedua, kemudian siswa yang di sudut kedua ini melakukan passing kembali ke siswa di sudut pertama dan berpindah posisi ke kanan, perpindahan posisi ini dilakukan setiap penerima bola di sudut kedua, yaitu, titik awal, ke kanan, titik awal, ke kiri, titik awal, proses ini dilakukan 5 repetisi dalam 3 set. Dalam pelaksanaannya beberapa siswa ada salah dalam penerapannya dikarenakan fokus yang kurang, akan tetapi kesalahan ini bisa diminimalisir oleh siswa karena sudah membiasakannya. Peneliti berharap latihan ini bisa meningkatkan fokus

dan akurasi masing masing siswa sehingga bisa menambahkan kemampuan dalam pertandingan sebenarnya.

d. Minggu Keempat

Pada minggu keempat ini, latihan atau *Treatment* yang akan dilakukan adalah *Passing –First Touch - Passing* diantara beberapa *cones*, latihan ini merupakan latihan terakhir bagi siswa. Dalam pelaksanaan latihan ini siswa saling melakukan passing dan menerima passing dengan melewati *Cone*. Sebelum memulai latihan ini, seperti biasanya siswa diarahkan untuk melakukan absensi hal ini dilakukan berguna untuk mengetahui siswa yang hadir dan tidak hadir sehingga dapat memaksimalkan latihan bagi individu, lalu membaca doa bersama menurut agama dan kepercayaan masing-masing siswa, hal ini dilakukan agar setiap hal yang dilakukan diberikan kemudahan, kelancaran, serta dijauhkan dari cedera dalam pelaksanaan latihan, kemudian peneliti memberikan arahan untuk melakukan pemanasan atau *Stretching* kemudian lari mengelilingi lapangan sepak bola. Setelah melakukan pemanasan siswa kembali berbaris dan diberikan arahan tentang latihan yang akan diterapkan pada minggu keempat ini. Dalam pelaksanaannya siswa diminta untuk saling berhadapan dengan jarak 7 meter dan jarak antara 4 *cones* adalah 1,5 meter, siswa saling melakukan passing dan maju kedepan sesuai letak *cone*, latihan ini dilakukan sebanyak 5 repetisi dalam 3 set. Dalam latihan ini siswa masih ada yang melakukan passing menjauhi target dan

mengenai *cones*, seiring berjalannya waktu dalam pelatihan ini, siswa sudah terbiasa dan membuahkan hasil yang lebih baik.

### 3. *Post-Test*

*Post-Test* adalah tes yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah semua materi dan latihan yang diterapkan sudah dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya oleh siswa. Menurut Efendy (2016) adalah tes yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah atau *Treatment* yang diberikan dapat dikuasai oleh siswa. Setelah melaksanakan latihan selama 4 minggu dengan 16 pertemuan, maka pelatihan ini telah dianggap cukup dan bisa dilaksanakan kegiatan hasil akhir atau *Post-Test* untuk mengetahui akurasi *Passing* siswa. *Post-test* ini dilaksanakan pada 06 November 2023 di lapangan sepak bola Selat Aur Desa Pulau Berindang. Dalam pelaksanaannya siswa arahakan untuk melakukan absensi kemudian melakukan *Stretching* sebelum melakukan kegiatan *Post-Test*. Adapun ketentuan dalam pelaksanaan *Post-test* ini adalah :

- a. Setiap siswa memiliki kesempatan 20 kali percobaan
- b. Melakukan *passing* rendah menuju sasaran, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang harus dilewati menuju sasaran (pemain) dengan ukuran lebar 1,5 meter dan tinggi pancang 0,5 meter dengan jarak penandang melewati gawang 9 meter dan jarak menuju pemain 9 meter, dengan total keseluruhan adalah 18 meter
- c. Masing-masing siswa harus melakukan tendangan *passing* melewati gawang dan menuju pemain

- d. Setiap percobaan yang berhasil akan dihitung 5 point, apabila setiap percobaan mengenai gawang, tidak melewati gawang, tidak sampai ke sasaran, atau jauh dari sasaran maka percobaan tidak berhasil dan akan dihitung 0 point, total point keseluruhan adalah 100 point

Pada *Post-Test* ini adanya peningkatan kemampuan setiap siswa terhadap akurasi *Passing* sehingga menjadi lebih baik setelah dilakukan *Treatment*. Pada sampel yang diteliti, ada 2 siswa yang memiliki nilai tertinggi dengan 85 point dengan taraf keberhasilan yaitu baik sekali, dan 5 orang siswa memiliki taraf keberhasilan kurang baik, tetapi memiliki peningkatan kemampuan setelah diberikan *Treatment*. Ini dapat disimpulkan bahwa siswa dapat meningkatkan kemampuannya dengan latihan yang konsisten dan akan memberikan dampak positif

Hasil *Post-test* dapat dilihat adanya peningkatan kemampuan siswa yang dijadikan sampel, dimana dari keseluruhan siswa setelah pelaksanaan *Post-Test* mendapatkan point dengan total 1320 point dengan rata-rata 66 point, dibandingkan dengan Pelaksanaan *Pre-Test* dimana pada kondisi ini siswa belum diberikan *Treatment* dengan total poin adalah 1070 dengan rata-rata 53.5 poin, kemudian dapat dilihat juga nilai tertinggi dan terendah siswa setelah diberikan *Treatment*. Berikut adalah pelaksanaan dari *Post-Test* akurasi *Passing* setelah diberikan *Treatment*



**Gambar 4.2** *Post-Test Akurasi Passing*

#### **4. Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada latihan *Pass Go* terhadap akurasi *Passing* pada siswa Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12. Pada nilai *Output Statistic/ Test Statistic*, dapat diketahui nilai signifikansi pada *Sig.(2-tailed)* adalah 0.000. Dalam pengambilan keputusan ini, apabila nilai signifikansi  $< 0.05$  maka menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, Jika nilai signifikan  $> 0.05$  maka menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, ini menunjukkan tidak ada pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan kepada masing-masing variabel. Maka hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa nilai *signifikansi sig(2-tailed)*  $0.000 < 0.05$  dapat diterima.

Latihan *Pass Go* merupakan latihan untuk melatih ketepatan atau akurasi seseorang dalam melakukan passing dalam sepakbola. Program

latihan pass go memiliki variasi berupa *Passing- Back Pass* atau berhadapan, *Passing* dengan posisi berbentuk Kotak, *Passing- Back Pass* dengan variasi bergeser ke kiri, ke tengah, dan ke kanan, serta *Passing – First Touch - Passing* diantara beberapa *cones*. Dengan demikian latihan pass go memiliki peranan penting dan berhubungan erat dalam meningkatkan keberhasilan dan kemampuan seseorang terhadap akurasi passing, tanpa adanya program latihan yang baik para pemain atau atlet sepakbola tidak akan bisa melakukan permainan yang baik dan tidak akan bisa mencapai tujuan maksimal dikarenakan kemampuan yg tidak mumpuni. Jadi dengan adanya latihan pass go ini dapat memberikan dampak positif dalam ketepatan dan akurasi passing pada olahraga Sepakbola,

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa adanya perubahan dan dampak positif terhadap kemampuan dari Akurasi *Passing* siswa Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12 dengan memberikan *Treatment* atau Program Latihan selama 4 minggu dalam 16 pertemuan.

Pada saat tes awal, ada 2 siswa yang memiliki nilai rendah dengan perolehan 35 poin dengan taraf keberhasilan “kurang sekali”, kemudian diberikan *Treatment* agar meningkatkan kemampuan seluruh siswa yang dijadikan sampel, pada saat tes akhir adanya peningkatan kemampuan dalam pencapaian nilai terendah 1 siswa dengan nilai 40 poin. Kemudian jika dilihat dari nilai tertinggi sebelum diberikan *Treatment* ada 1 siswa yang memiliki nilai 80 point dengan taraf keberhasilan “baik sekali” pada tes awal dan memiliki nilai 85 point dengan taraf keberhasilan “baik sekali” oleh 2 siswa pada tes akhir. Jika dilihat dari rata-rata nilai siswa keseluruhannya pada tes awal mendapatkan nilai 53.5 poin dan pada saat tes akhir mendapatkan nilai 66 poin, jadi dengan ini dapat diketahui adanya peningkatan kemampuan setelah diberikan *Treatment* berupa Latihan pass go terhadap akurasi passing pada siswa Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-12.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan dan keterbatasan peneliti, ada beberapa saran yang perlu disampaikan, yaitu :

1. Siswa harus mampu meningkatkan dan memperbaiki kemampuan akurasi *Passing* dengan melakukan latihan- latihan tambahan yang lebih fokus.
2. Siswa harus lebih serius dan niat serta harus memahami latihan latihan yang diberikan, serta membiasakan sehingga dapat diaplikasikan dalam pertandingan sepakbola.
3. Pihak sekolah sepakbola harus mampu memberikan latihan, support dan menjembatani dalam proses peningkatan kemampuan siswa, karena jika memiliki kemampuan yang bagus tentu akan memberikan prestasi dan nama yang baik bagi sekolah sepakbola
4. Pelatih harus lebih memahami metode atau latihan yang digunakan dengan baik, agar memberikan hasil terbaik kepada setiap siswa dan bisa mencapai tujuan sekolah sepakbola secara optimal kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 14–25. <https://doi.org/10.21831/jpok.v1i1.41>
- Anwar, A., Susianti, E., & Ma'mun, S. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Jasinga. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 48–58. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/2070>
- Agus, Riyanto (2011). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta.
- Arifin, M. (2014). Instrumen Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Pengembangan. *Implementation Science* 39(1).1,
- Arief Nur Wahyudi (2020) *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*
- Agustina, S. R. (2019). *Buku Jago Sepak Bola* (Santi & Ira.N (ed.)). Cemerlang.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu. Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Danurwindo.
- DARMA, R. (n.d.). “Peningkatkan kemampuan teknik dasar passing permainan sepakbola melalui metode Student Team Achievement Division (STAD) di Kelas X SMA Negeri 1 Batu Hampar Kabupaten Rokan Hilir.
- Daya, P. latihan P. terhadap P., & Tinggi, L. otot tungkai atlet teakwondo dojang kodim 03/04 agam bikit. (2022). *Jurnal Patriot*. *Jurnal Patriot*, 4, 81–94. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>

Ding, O., Roni Effendi, A., Surya Fallo, I., studi Pendidikan Jasmani, P., Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, F., & PGRI Pontianak, I. (2022).

Pengaruh Metode Drill Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam Pada

FAHROZY, S. (2022). PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN TARGET

TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN SEPAKBOLA SSB

KOTA JAMBI U-13. In *Braz Dent J.* (Vol. 33, Issue 1).

Harsono (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya

Ikhwan, M. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Give And Go Terhadap*

*Keterampilan Akurasi Passing Dan Kecepatan Dribbling Dalam*

*Permainan Sepak bola Pada Pemain Ssb Pandanaran.*

Jufrianis, Henjilito, R., Hernawan, Sukiri, Sukur, A., Abidin, D., Karakauki, M.,

Syed Ali, S. K., & Pratama, K. W. (2021). THE EFFECT of KNOWLEDGE LEVEL (IQ) and PHYSICAL CONDITIONS (POWER, FLEXIBILITY and

COORDINATION) on SMASH TECHNIQUE LEARNING SKILL in

SEPAK TAKRAW. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(3),264–

272. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2021.3.10>

Mulya Gumilar dan Resty Agustriyani. (2016). *Dasar-dasar Penjas*. Tasik

Malaya.

Mahfan Rivai, Ahmad Atiq, A. T. (2019). PENGARUH METODE LATIHAN

DRILL TERHADAP KETERAMPILAN PASSING SEPAKBOLA PADA

PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 8

PONTIANAK Mahfan. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–

S3.

- Manik, S., & Putra Tarigan, R. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 16–20. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/index>
- Mohammad Nur Rosid (2015). *Perbedaan Pengaruh Latihan Pass Go dan diagonal Passing Square terhadap ketetapan Passing (studi eksperimen pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Tahun (2015))*.
- Nawan Primasoni, Sulistyono. (2015). *Pedoman menyusun formasi dan strategi bermain sepak bola*, Yogyakarta
- Raymond Verheijen, (1998) *The Complete Handbook of Conditioning For Soccer*
- Rian Gunawan (2021) *Pengaruh metode latihan Passing Give and Go terhadap hasil akurasi Passing kaki bagian dalam pada olahraga sepak bola siswa SMPN 11 Tapung*
- Subagyo Irianto (2016) *Metode Melatih Fisik Atlet Sepakbola*, Yogyakarta
- Sugiyono. (2016) Metode Penelitian Ilmiah. *METODE PENELITIAN ILMIAH*, 84, 116. <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
- Santoso Nurhadi. (2014). TINGKAT KETERAMPILAN PASSING-STOPING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA MAHASISWA PJKR B ANGKATAN 2013 Nurhadi Santoso. *Nurhadi Santoso 40 JPJI*, 10(2), 40–48.
- Syafii, R. R. N. H. & I. (2022). *DALAM MENINGKATKAN AKURASI PASSING SEPAKBOLA Rafif Rifqi Naufal Hasyim \*, Imam Syafii*. 121–132.

- Santoso, N. (2014). *Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepak bola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 10,(November), 40-48.*
- Sukadiyanto (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Tommy Tri Wahyuningrat, Herman Subarjah, T. S. (2014). *Pengaruh media sasaran berpindah terhadap ketepatan*
- Umar. (2019). Pengaruh latihan Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa SBB (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Performa Olahraga, 3(2), 52–63.*

## Lampiran 1 Surat Penelitian



YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Alamat : Jln Tuanku Tambusai No 23 Bangkinang-Kampar Riau Kode Pos 28412  
 Telp/Fax : (0762) 21677, 085265387767, 085265678789, 085374855732  
 Website : <http://universitaspahlawan.ac.id>, e-mail [fkp@universitaspahlawan.ac.id](mailto:fkp@universitaspahlawan.ac.id)

Bangkinang, 14 November 2023

Nomor : 30 / PENJASKESREK/FKIP/UPTT/XI/2023  
 Lamp : -  
 Perihal : Izin Melaksanakan Penelitian

Kepada yth.  
 Bapak/Ibu Pelatih Kepala SSB Predator Selat Aur U-12  
 Di-  
 Tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di bawah ini:

Nama : Yodi Saputra  
 Nim : 1985201050  
 Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Pass Go terhadap Akurasi Passing pada Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-12.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa terkait penyusunan skripsi kami mohon kesediaan Bapak/ Ibu Pelatih Kepala SSB Predator Selat Aur U-12, dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan Penelitian di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

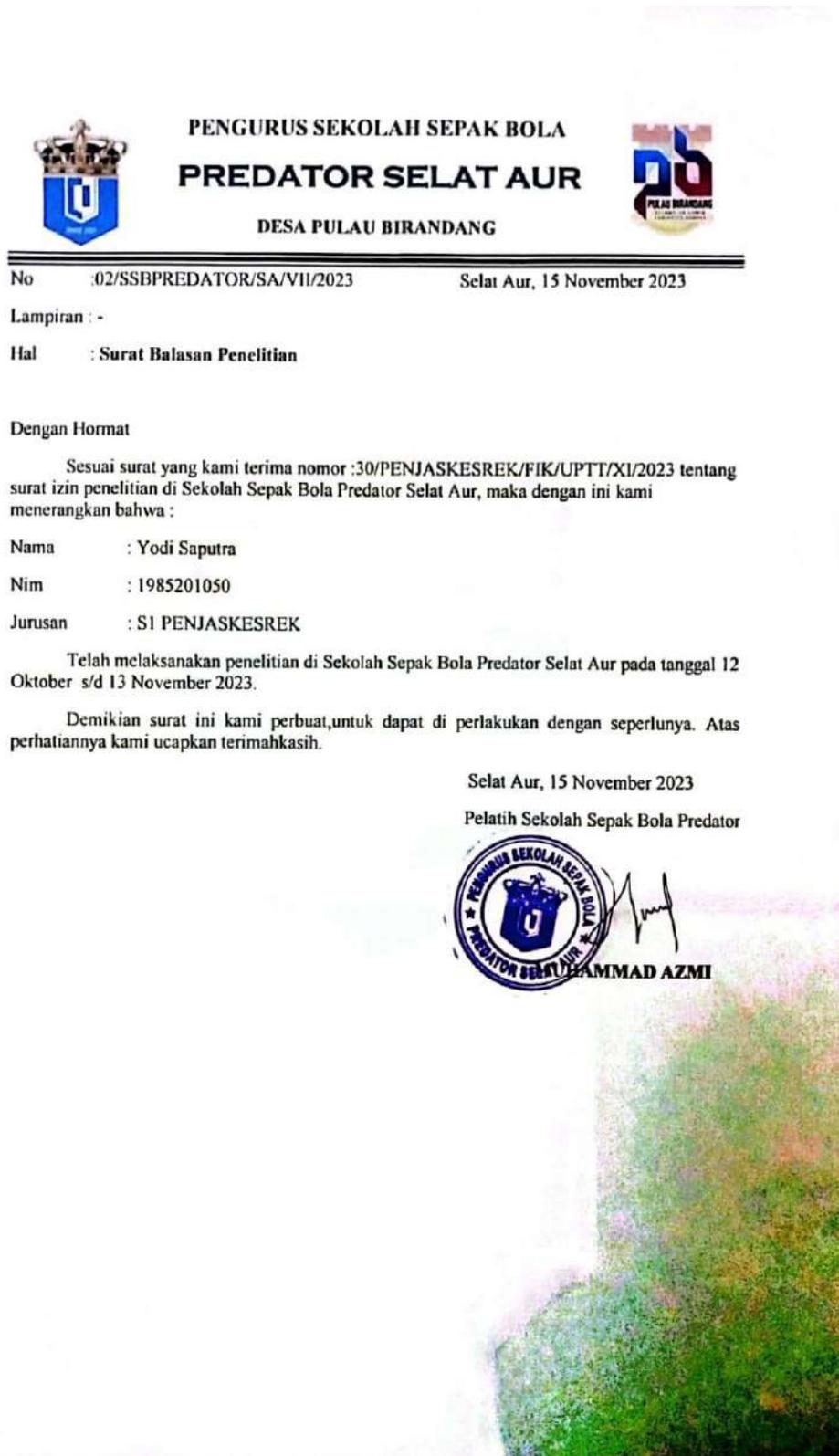
Demikian kami sampaikan, atas izin yang Bapak/Ibu berikan kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,  
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
 Dekan,



*Dr. Nurmalina, M.Pd.*  
 NIP-1965042104

## Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian





## Lampiran 4 Program Latihan

### Program Latihan 1

Cabang Olahraga : Sepak Bola

Pertemuan : Ke 1-4

Tanggal : 7 s/d 10 Oktober 2023

Jumlah : 20 Orang Siswa

Waktu : 16.00-17.30 WIB

Perlengkapan : Cone,rompi,  
Bola,Peluit, *stopwatch*

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berdoa</li> <li>▪ Materi latihan</li> <li>▪ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>▪ Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit	-		Diharapkan siswa memperhatikan dan mengerti dengan materi yang diberikan
2.	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Jogging</i></li> <li>▪ <i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	15 Menit	-Jarak 300 Meter	-	Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Latihan <i>Passing</i> Bola dengan jarak yang ditentukan</li> <li>▪ Latihan <i>Passing</i> Bola dengan jarak yang ditentukan Dan Terkontrol</li> </ul>	15 Menit 15 Menit	Frekuensi : 4 x pertemuan Intesitas : 5 repetisi, 3 set Time : 15 menit Jarak Pemain : 7 meter		Siswa dibagi menjadi 4 kelompok lalu siswa <i>Passing</i> bola kepada pemain lainnya dan menerima bola kemudian kontrol ke kanan melewati cone lalu <i>Passing</i> ke pemain lain kemudian berpindah ke belakang pemain

4.	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit	-		Permainan memakai teknik <i>passing go</i> menyusuri tanah jarak pendek atau jauh
5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi ,doa penutup</li> </ul>	10 Menit	-		Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan

## Program Latihan 2

Cabang Olahraga : Sepak Bola

Pertemuan : Ke 5-8

Tanggal : 14 s/d 17 Oktober 2023

Jumlah : 20 Orang Siswa

Waktu : 16.00-17.30 WIB

Perlengkapan : Cone, rompi, Bola, Peluit, stopwatch

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berdoa</li> <li>▪ Materi latihan</li> <li>▪ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>▪ Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit	-		Diharapkan siswa memperhatikan dan mengerti dengan materi yang diberikan
2.	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Jogging</i></li> <li>▪ <i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	15 Menit	300 meter		Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Latihan <i>Passing</i> Bola dengan jarak yang ditentukan</li> <li>▪ Latihan <i>Passing</i> Bola dengan jarang yang ditentukan Dan Terkontrol</li> </ul>	15 Menit  15 Menit	<p>Frekuensi : 4 x pertemuan</p> <p>Intesitas : 5 repetisi, 3 set</p> <p>Time : 15 menit</p> <p>Jarak Pemain : 7 meter</p>		Siswa dibagi menjadi 4 kelompok lalu siswa <i>Passing</i> bola kepada pemain lainnya dan siswa berpindah ke cone selanjutnya
4.	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit	-		Permainan memakai teknik <i>passing go</i>

						menyusuri tanah jarak pendek atau jauh
<b>5.</b>	<b>Penutup</b>	• Evaluasi ,doa penutup	10 Menit	-		Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan

### Program Latihan 3

Cabang Olahraga : Sepak Bola

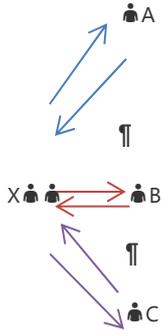
Pertemuan : Ke 9-12

Hari : 21 s/d 24 Oktober 2023

Jumlah : 20 Orang Siswa

Waktu : 16.00-17.30 WIB

Perlengkapan : Cone,rompi,  
Bola,Peluit, *stopwatch*

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berdoa</li> <li>▪ Materi latihan</li> <li>▪ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>▪ Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit	-		Diharapkan siswa memperhatikan dan mengerti dengan materi yang diberikan
2.	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Jogging</i></li> <li>▪ <i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	15 Menit	300 meter	-	Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Latihan <i>Passing</i> Bola dengan jarak yang ditentukan</li> <li>▪ Latihan <i>Passing</i> Bola dengan jarak yang ditentukan Dan Terkontrol</li> </ul>	15 Menit  15 Menit	<p>Frekuensi : 4 x pertemuan</p> <p>Intesitas : 5 repetisi, 3 set</p> <p>Time : 15 menit</p> <p>Jarak Pemain : 7 meter</p> <p>Jarak antar cone 2 meter</p>		<p>Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. siswa X <i>Passing</i> bola kepada pemain A lalu <i>Passing</i> ke X kembali, dan A berpindah ke B.</p> <p>Siswa X melakukan passing ke pemain B</p>

						<p>lalu <i>Passing</i> ke X kembali dan B berpindah ke C.</p> <p>Siswa X melakukan <i>Passing</i> ke C lalu <i>Passing</i> ke X kembali. Proses ini diulangi kembali</p>
4.	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit	-		<p>Permainan memakai teknik <i>passing go</i> menyusuri tanah jarak pendek atau jauh</p>
5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi ,doa penutup</li> </ul>	10 Menit	-		<p>Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan</p>

### Program Latihan 4

Cabang Olahraga : Sepak Bola

Pertemuan : Ke 13-16

Hari : 28 s/d 31 Oktober 2023

Jumlah : 20 Orang Siswa

Waktu : 16.00-17.30 WIB

Perlengkapan : Cone, rompi, Bola, Peluit, stopwatch

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berdoa</li> <li>▪ Materi latihan</li> <li>▪ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>▪ Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit	-		Diharapkan siswa memperhatikan dan mengerti dengan materi yang diberikan
2.	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Jogging</i></li> <li>▪ <i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	15 Menit	300 meter		Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Latihan <i>Passing</i> Bola dengan jarak yang ditentukan</li> <li>▪ Latihan <i>Passing</i> Bola dengan jarang yang ditentukan Dan Terkontrol</li> </ul>	15 Menit  15 Menit	Frekuensi : 4 x pertemuan Intesitas : 5 repetisi, 3 set Time : 15 menit Jarak Pemain : 7 meter Jarak antar cone 1,5 meter		Siswa A melakukan passing ke siswa B melewati <i>Cone</i> yang tersedia, <i>Passing</i> ini dilakukan tanpa menyentuh <i>Cone</i> .
4.	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit	-		Permainan memakai teknik

						<i>passing go</i> menyusuri tanah jarak pendek atau jauh
<b>5.</b>	<b>Penutup</b>	• Evaluasi ,doa penutup	10 Menit	-		Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan

## Lampiran 5 Dokumentasi



**Gambar 1. Pelaksanaan Observasi dan pemberian arahan tentang kegiatan yang akan dilakukan**



**Gambar 2. Melakukan jogging secara keseluruhan oleh siswa sebelum melakukan latihan**



**Gambar 3. Pemberian arahan dan absensi Siswa**



**Gambar 4. Pelaksanaan *Pre Test* akurasi *Passing* siswa**



**Gambar.5** beberapa kesalahan mengenai tiang dalam pelaksanaan *Pre Test* akurasi *Passing* yang dialami oleh beberapa siswa



**Gambar. 6** Siswa diberi arahan dalam melakukan latihan *Passing-back pass* atau berhadapan



**Gambar.7** Siswa melakukan latihan *Passing-back pass* atau berhadapan



**Gambar. 8** Kondisi Siswa dalam melakukan latihan *Passing-back pass* atau berhadapan



**Gambar 9. Arahan pelaksanaan Latihan Passing dengan posisi berbentuk kotak kepada siswa**



**Gambar 10. Arahan pelaksanaan Latihan Passing dengan posisi berbentuk kotak kepada siswa**



**Gambar 11. Pelaksanaan Latihan Passing dengan posisi berbentuk kotak kepada siswa setelah diberikan arahan**



**Gambar 12. Pemberian arahan dan contoh dalam pelaksanaan Passing- back Pass dengan variasi berpindah ke kiri, ke tengah dan ke kanan**



**Gambar 13. Latihan dalam pelaksanaan Passing- back Pass dengan variasi berpindah ke kiri, ke tengah dan ke kanan kepada siswa**



**Gambar 14 Arahan dan penjelasan untuk latihan Passing – First Touch – Passing**



**Gambar 15. pelaksanaan untuk latihan Passing – First Touch – Passing kepada siswa dengan melewati cone yang di tentukan.**



**Gambar 16. latihan Passing – First Touch – Passing kepada siswa dengan melewati cone yang di tentukan.**



**Gambar 17. Arah dan penjelasan dalam pelaksanaan akurasi passing setelah diberikan beberapa program latihan**



**Gambar 18. pelaksanaan akurasi passing oleh siswa setelah diberikan beberapa program latihan**



**Gambar 19. Penghitungan skor siswa ketika melakukan tes akurasi passing setelah diberikan beberapa program latihan**



**Gambar 20. Kegagalan mengenai tiang oleh siswa ketika melakukan tes akurasi passing setelah diberikan beberapa program latihan**



**Gambar 21. Pertemuan terakhir dalam penilaian serta memberikan motivasi dan saran kepada siswa agar kedepannya bisa menambah dan meningkatkan kemampuan yang akan berguna bagi setiap siswa.**