

**PENGARUH METODE LATIHAN PENGULANGAN
TERHADAP PENINGKATAN HASIL *PASSING*
KAKI BAGIAN DALAM SEPAKBOLA PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER
SMPN 03 BANGKINANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

**MUHAMMAD TOHA
1785201074**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul

**PENGARUH METODE LATIHAN PENGULANGAN TERHADAP
PENINGKATAN HASIL *PASSING* KAKI BAGIAN DALAM SEPAKBOLA
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 03 BANGKINANG**


Disusun oleh :

Nama : MUHAMMAD TOHA
NIM : 1785201074
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

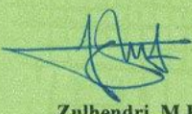
Bangkinang, 22 September 2021

Disetujui oleh :

Pembimbing I

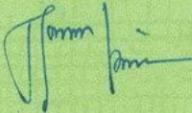

Kasman Edi Putra, S.T. M.Si
NIP.TT: 096.542.116

Pembimbing II

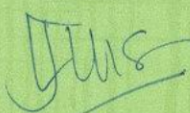

Zulhendri, M.Pd
NIP.TT : 096.542.111

Mengetahui :

**Fakultas Ilmu Pendidikan
Dekan,**


Dr. Nurmalina, M.Pd
NIP TT. 096 542 104

**Program Studi S1 Penjaskesrek
Ketua,**


Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096 542 166

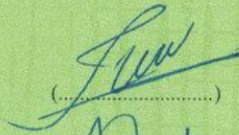
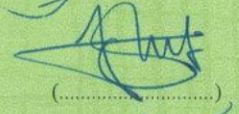
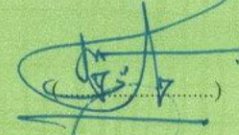

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau

**Judul : PENGARUH METODE LATIHAN PENGULANGAN TERHADAP
PENINGKATAN HASIL *PASSING* KAKI BAGIAN DALAM
SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 03
BANGKINANG**

Nama : MUHAMMAD TOHA
NIM : 1785201074
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal Pengesahan : 22 September 2021

Tim Penguji

| Nama | Tanda Tangan |
|---|---|
| 1. Ketua : Kasman Ediputra, S.T. M.Si |  (.....) |
| 2. Sekretaris : Zulhendri, M.Si |  (.....) |
| 3. Anggota 1 : Dr. Herli Pardilla, M.Pd |  (.....) |
| 4. Anggota 2 : Adityawarman Hidayat, M.Pd |  (.....) |

PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Metode Latihan Pengulangan Terhadap Peningkatan Hasil Passing Kaki Bagian Dalam Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 03 Bangkinang*" ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang ditanggung kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, 22 September 2021



MUHAMMAD TOHA

NIM: 1785201074

ABSTRAK

Muhammad Toha. Pengaruh Metode Latihan Pengulangan Terhadap Peningkatan Hasil Passing Kaki Bagian Dalam Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 03 Bangkinang. 2021.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan passing kaki bagian dalam sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 03 Bangkinang, salah satu untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menggunakan tes passing sepakbola. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan passing kaki bagian dalam siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Bangkinang. Bentuk penelitian ini adalah eksperimen dengan populasi seluruh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Bangkinang Kabupaten Kampar dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes passing kaki bagian dalam. Kemudian data diolah dengan SPSS, dengan rumus uji normalitas serta uji T-test atau paired T-test. Hasil analisis data dalam penelitian ini diperoleh nilai signifikan sebesar $2.01 > 1.000$. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan pengulangan terhadap kemampuan passing kaki bagian dalam siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Bangkinang.

Kata kunci : *Metode Latihan Pengulangan, Passing Kaki Bagian Dalam Sepakbola*

ABSTRACT

Muhammad Toha. The Effect of Repetition Exercise Method on Improvement of Inner Foot Passing Results in Football for Extracurricular Students at SMP Negeri 03 Bangkinang. 2021.

This research is motivated by the low passing ability of the inner foot of the extracurricular students of SMP Negeri 03 Bangkinang, one way to overcome this problem is to use a football passing test. The purpose of this study was to improve the inner foot passing ability of extracurricular students of SMP Negeri 3 Bangkinang. The form of this research is an experiment with a population of all extracurricular students of SMP Negeri 3 Bangkinang, Kampar Regency with a total sample of 15 people. The instrument used in this study was the inner leg passing test. Then the data was processed by SPSS, with the formula for normality test and T-test or paired T-test. The results of data analysis in this study obtained a significant value of $2.01 > 1,000$. Based on the results of the research conducted, it can be concluded that there is an effect of the repetition training method on the inner leg passing ability of the extracurricular students of SMP Negeri 3 Bangkinang.

Keywords: Repetition Exercise Method, Inner Leg Passing in Football

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat yang telah dilimpahkan-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini, yang diajukan untuk melengkapi dan memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan pada Program SI Penjaskesrek Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan Pengulangan Terhadap Peningkatan Hasil *Passing* Kaki Bagian Dalam Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler DI SMPN 03 Bangkinang”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti merasakan betapa besarnya manfaat bimbingan yang telah diberikan oleh semua pihak terutama yang memberikan masukan - masukan dan data - data sehingga dapat dijadikan suatu pedoman dan landasan bagi penulisan dalam menggali semua permasalahan yang erat kaitannya dengan skripsi ini.

Pada kesempatan ini perkenankanlah penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Amir Luthfi, selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.
2. Nurmalina, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.
3. Iska Noviardila, M.Pd, selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.

4. Kasman Ediputra, S.T. M.Si, selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Zulhendri, M.Si, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Marlis Melfi, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMPN 03 Bangkinang yang telah banyak membantu penulis dalam pengambilan data yang dibutuhkan penulis
7. Serta seluruh keluarga tercinta dan teman-teman yang telah banyak memberikan dorongan dan semangat serta do'a yang tiada henti - hentinya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna. Untuk itu peneliti berharap kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Bangkinang, Juni 2021

Penulis

MUHAMMAD TOHA
NIM :1785201074

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| PERNYATAAN..... | i |
| ABSTRAK | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR SKEMA | x |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| 1. Manfaat Teoritis..... | 6 |
| 2. Manfaat Praktis | 7 |
| E. Definisi Operasional | 7 |
| | |
| BAB II LANDASAN TEORI | |
| A. Kajian Teori | 9 |
| 1. Permainan Sepakbola..... | 9 |
| a. Definisi..... | 9 |
| b. Tujuan Permainan Sepak bola | 10 |
| c. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola | 10 |
| d. Teknik Dasar Menggunakan Bola | 11 |
| e. <i>Passing</i> Kaki Bagian dalam Sepak bola | 16 |
| f. Metode latihan pengulangan | 21 |
| B. Penelitian Relevan..... | 22 |
| C. Kerangka Pemikiran..... | 24 |
| D. Hipotesis..... | 25 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 26 |
| B. Lokasi dan waktu penelitian | 26 |
| C. Populasi dan sampel..... | 27 |
| D. Alat Pengumpulan Data | 29 |
| E. Instrumen Penelitian | 31 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 32 |
| G. Teknik Analisa data | 33 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data..... | 35 |
| B. Pembahasan..... | 37 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 39 |
| B. Saran | 39 |
| DAFTAR PUSTAKA | 41 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Alokasi Waktu Penelitian | 27 |
| Tabel 3.2 Daftar Kelas VII SMPN 03 Bangkinang | 27 |
| Tabel 4.1 Hasil <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Siswa.... | 35 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Menggiring Bola | 12 |
| Gambar 2.2 <i>Heading</i> Bola..... | 12 |
| Gambar 2.3 Merebut Bola..... | 13 |
| Gambar 2.4 <i>Trapping</i> Bola | 13 |
| Gambar 2.5 Lemparan Ke Dalam | 14 |
| Gambar 2.6 <i>Shooting</i> Bola | 15 |
| Gambar 2.7 <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam | 15 |
| Gambar 2.8 Teknik <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam | 18 |

DAFTAR SKEMA

| | |
|-----------------------------------|----|
| Skema 2.1 Kerangka Pemikiran..... | 24 |
|-----------------------------------|----|

LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran : 1 Program Latihan | 44 |
| Lampiran : 2 Siswa Melakukan Pemanasan..... | 48 |
| Lampiran : 3 Siswa Melakukan Tes <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam <i>Pre Test</i> | 49 |
| Lampiran : 4 Siswa Melakukan Latihan Pengulangan..... | 50 |
| Lampiran : 5 Siswa Melakukan Tes <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam <i>Post Test</i> | 51 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan setiap warga negara. Pendidikan juga harus dilakukan sedini mungkin supaya dapat meningkatkan kualitas hidup. Adanya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah sangatlah dibutuhkan, tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak, tapi juga bisa memberikan pengalaman gerak yang bervariasi dan juga bermanfaat bagi anak didik. Bukan hanya itu saja di dalam PJOK mengandung unsur- unsur nilai yang penting dalam kehidupan.

Pendidikan Olahraga juga dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (11) Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan menuju keselarasan antara tumbuhnya badan, berkembangnya jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat lahir batin (Ivanto, 2015). Keberadaan pendidikan jasmani, olahraga di sekolah mutlak sangat dibutuhkan, bukan hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak melainkan juga memberikan gerak yang bervariasi dan bermakna bagi anak (Witiasari, 2014).

Permainan sepakbola tergolong olahraga yang digemari dikalangan masyarakat karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, dewasa, ataupun orang tua. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hamper seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individu kualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, ketrampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan. Berbagai tantangan yang dihadapi oleh pemain mungkin menjadi daya tarik utama dari permainan ini (Amri, 2016).

Tercitanya permainan sepakbola yang baik maka di perlukan latihan teknik dasar. Ada banyak gerakan teknik dasar dalam sepakbola yaitu menendang, mengontrol, menyundul, menggiring, melempar, menjaga, dan merebut. Tanpa dengan adanya teknik dasar itu permainan sepakbola tidak akan hidup (Amri, 2016). Untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik - teknik dalam permainan sepakbola. Teknik dasar bermain sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang tidak terlepas dari permainan sepakbola (Witiasari, 2014). Teknik dasar sepakbola sangat penting untuk diberikan kepada siswa agar siswa tersebut mempunyai pengetahuan tentang sepakbola. Pengetahuan akan

sepakbola juga sangat berpengaruh dalam mengembangkan bakat yang dimilikinya, dari sinilah watak, sifat, dan karakter bermain seorang akan terlihat saat permainan berlangsung (Wijaya, 2012).

Gerakan yang paling awal dalam bermain sepak bola adalah *passing*. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola selanjutnya mengembangkan berbagai teknik dalam sepak bola. Untuk pandai dalam bermain bola yaitu dengan belajar teknik dasar, salah satunya adalah pembelajaran *passing* dalam permainan sepak bola. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Adapun cara melakukan *passing* dalam sepak bola adalah ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang kemudian kenakan kaki bagian dalam pada saat perkenaan bola dengan berporos pinggul (Witiasari, 2014). Kaki harus bertumpu kuat-kuat pada tanah atau tempat berpijak dimana seluruh berat badan ada pada kaki tersebut. Pada permainan bola kaki diberi tekanan agar bola dapat menggelinding. Sikap dan kecondongan tubuh serta ayunan tangan untuk mempertahankan keseimbangan dan stabilitas. Gerak lanjutan atau *follow through* (Lasinem dkk, 2014).

Mengumpan atau (*passing*) merupakan hal yang pokok dalam permainan sepakbola, tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-gerakan yang lain. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik, selain itu umpan juga membutuhkan teknik yang sangat penting. Agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim.

Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan (Sudrajad, 2017).

Dalam kegiatan pembelajaran termasuk dalam pembelajaran sepak bola guru hanya sebagai fasilitator bukan sumber utama bagi siswa. Tugas guru sebagai seorang pendidik adalah berupaya menyediakan berbagai macam pengalaman belajar agar siswa dapat menemukan sendiri tentang sesuatu yang sedang dipelajari. Sesuatu yang dipelajari itu harus bisa dilihat, didengar, dan dilakukan sendiri oleh siswa (Ivanto, 2015). Keberhasilan pembelajaran sepakbola di sekolah bergantung pada kreatifitas guru dan penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Kondisi nyata di lapangan menunjukkan bahwa modifikasi alat bantu pembelajaran sangat jarang dilakukan oleh guru ketika melaksanakan pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah pembelajaran sepakbola cenderung tradisional, dan model pembelajaran masih berpusat pada guru (Setiawan, 2016).

Metode drill adalah suatu cara mengajar di mana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki keterampilan yang lebih baik dari sebelumnya. Menurut (Aprinova dan Hariadi, 2016:67) menjelaskan bahwa “Metode drill merupakan suatu metode latihan yang sesuai dengan masalah yang terjadi dikarenakan metode drill adalah salah satu metode untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai faktor yang berhubungan dengan gerak, yaitu kesadaran waktu, gaya dan ruang. Anak-anak diarahkan agar bisa

merasakan cepat lambatnya gerakan, merasakan gaya yang menimbulkan dan menghambat gerakan, serta merasakan dirinya berada di dalam lingkungan ruang”.

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 09 Maret 2021 di Sekolah SMPN 03 bankinang didapatkan siswa yang salah dalam teknik passing pada permainan sepak bola. Sebagian siswa masih menggunakan ujung kaki untuk menendang bola, sehingga akan menimbulkan rasa sakit pada kaki. Hal ini menyebabkan mereka menjadi enggan untuk belajar gerakan teknik passing, dampaknya hasil belajar siswa kurang maksimal. Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan di SMPN 03 bangkinang menunjukkan bahwa, dari 10 siswa didapatkan 3 siswa (30%) yang telah dapat melakukan teknik passing sepak bola dengan baik dan benar dan sisanya 7 siswa (70%) masih belum menguasai gerakan tersebut dengan baik dan benar. Masalah lain yang dihadapi pada siswa SMPN 03 bangkinang pada saat melakukan *passing* yaitu kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran, bagian kaki siswa yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, dan perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola, posisi tubuh tidak seimbang saat menendang.

Keunggulan metode *drill* yang telah disampaikan oleh ahli tersebut mengungkapkan bahwa keunggulan metode ini antara lain terletak pada penguasaan keterampilan dengan waktu yang cukup singkat karena pada teknik ini pemberian materi kepada siswa dilakukan dengan berulang-ulang.

Berdasarkan masalah diatas makanya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan Pengulangan Terhadap Peningkatan Hasil *Passing* Kaki Bagian Dalam Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMPN 03 bangkinang”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh signifikan metode latihan pengulangan terhadap peningkatan hasil *passing* kaki bagian dalam sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 03 bangkinang?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Sejalan dengan rumusan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan metode latihan pengulangan terhadap peningkatan hasil *passing* kaki bagian dalam sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 03 bangkinang”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rerata hasil belajar *passing* sepakbola sebelum diberikan metode latihan pengulangan *passing* kaki bagian dalam pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 03 bangkinang.
- b. Mengetahui rerata hasil belajar *passing* sepakbola setelah diberikan metode latihan pengulangan *passing* kaki bagian dalam pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 03 bangkinang.

- c. Mengetahui pengaruh metode latihan pengulangan *passing* kaki bagian dalam terhadap peningkatan hasil *passing* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 03 bangkinang.

B. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bahan bacaan bagi mahasiswa pendidikan jasmani dan olahraga mengenai permainan sepakbola. serta dapat dijadikan sumbangan pemikiran dan informasi untuk penelitian masa mendatang sehingga dapat dijadikan sebagai bahan kepustakaan.

2. Aspek Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan dan bahan informasi untuk penelitian sejenis atau penelitian lanjutan tentang teknik dasar permainan sepakbola, serta dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu – ilmu yang di peroleh selama kuliah.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati (Hidayat, 2010). Adapun definisi operasional pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Metode latihan pengulangan *passing* adalah latihan yang dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan keterampilan gerak yang dapat membantu melakukan tantangan yang lebih baik.

2. Hasil *passing sepakbola* adalah nilai *passing* sepakbola yang dihasilkan pemain sepakbola (siswa) setelah mengikuti serangkaian metode latihan *passing* sepakbola yang dilakukan tes dengan menggunakan lembar ceklist di lapangan sepakbola yang telah dimodifikasi. Skala ukur yaitu interval.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan SepakBola

a. Definisi Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain. Permainan sepak bola adalah permainan tim, namun tidak mengabaikan kemampuan individual dalam satu tim. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola (Amri, 2016).

Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh kedua kesebelasan yang berlawanan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Sukintaka, 2015). Sepakbola adalah sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki kecuali pelega gawang diperbolehkan menggunakan tangan di area kotak penalti (Sudrajad, 2017).

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan

maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola.

b. Tujuan Permainan Sepak Bola

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, trampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*kompetition*), kerjasama (*kooperation*), interaksi sosial (*social interaktion*), dan pendidikan moral (*education moral*) (Amri, 2016).

c. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Teknik bermain sepakbola adalah semua gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang di perlukan untuk bermain sepakbola. Ada beberapa macam teknik dasar tanpa bola dalam permainan sepakbola, yaitu : cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan) :

1) Cara Lari cepat dan mengubah arah

Langkahnya pendek, paha diangkat setinggi-tingginya sehingga jumlah frekuensi langkahnya bertambah banyak. Badan tidak condong kedepan seperti lari jarak pendek (*sprint*) dalam atletik, sikap badan tegak supaya dengan mudah melihat lapangan lebih luas, dan mudah mengubah arah

atau melakukan gerakan-gerakan lainnya misalnya berhenti mendadak, mengubah arah kesamping kanan atau kesamping kiri. Sudut siku lengan lebih lebar ayunan lengan agar terbuka kebelakang, guna untuk menyeimbangkan badan.

2) Cara melompat atau meloncat

Dalam permainan sepakbola untuk memenangkan posisi untuk mengejar bola, bola melambung di udara atau bola tinggi digunakan teknik melompat, melompat dengan ancang-ancang atau tanpa ancang-ancang (sikap berdiri).

3) Gerak tipu badan

Gerak tipu tanpa bola adalah merupakan gerak tipu dengan badan, misalnya gerak tipu dengan mengubah arah, lari di dalam gerak tipu ini perlu di perhatikan adalah bahwa berat titik badan jangan terlalu jauh di pindahkan dari bidang vertical badan. Gerak tipu merupakan gerak pura-pura badan dan oleh lawan di anggap gerak yang sebenarnya sehingga pemain lawan mengikutinya, dan saat itulah pemain harus segera melakukan gerakan yang sebenarnya (Amri, 2016).

d. Teknik Dasar Menggunakan Bola

1) *Dribbling* (Menggiring)

Dribbling dalam permainan sepak bola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak dilapangan permainan.

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua

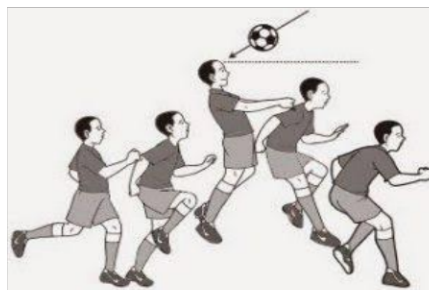
pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.



Gambar 2.1 : Menggiring Sepakbola

2) *Heading* (Menyundul bola)

Menyundul bola bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari daerah gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman atau daerah yang kosong, dan untuk membuat gol ke gawang lawan (Herwin, 2014). Dimulai dari ancang-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola. Setelah badan berada di atas badan ditarik ke belakang, badan condong ke belakang otot-otot leher dikuatkan. Badan condong ke depan hingga turun ke tanah dengan kedua lutut kaki mengeper diteruskan dengan gerak lanjutan. Berikut dapat dilihat gambar *heading* yaitu:



Gambar 2.2 : *Heading* Sepakbola

3) Merebut bola

Merampas bola adalah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola. Untuk keberhasilan dalam merampas bola kecuali teknik merampas bolanya sendiri, masih ditentukan oleh faktor keberanian, kekuatan dan ketenangan pemain. Berikut dapat dilihat gambar merebut bola yaitu:



Gambar 2.3 : Merebut Bola Sepakbola

4) *Passing* (Mengoper)

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang – ulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan (Setiawan, 2016).



Gambar 2.4 : *Passing* Sepakbola

5) *Trapping* (Menghentikan bola)

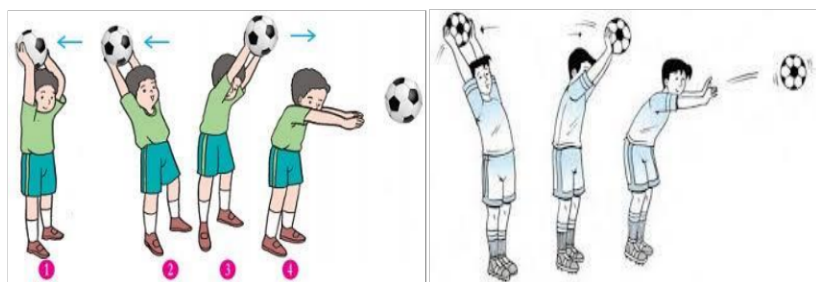
Saat melakukan *trapping*, pemain menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, atau kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. *Trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. *Trapping* (Menghentikan bola) menggunakan kaki bagian dalam Cara paling sederhana dan paling efektif untuk mengontrol bola adalah dengan menggunakan kaki. Mengontrol bola menggunakan kaki memungkinkan bermain dengan lebih cepat (Setiawan, 2016).



Gambar 2.5 : *Trapping* Sepakbola

6) *Throw – in* (Lemparan ke dalam)

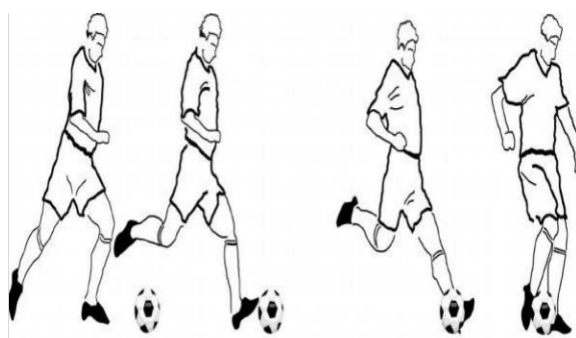
Sepak bola membatasi penggunaan tangan dalam pertandingan. Dengan peraturan permainan ini, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan kedua tangannya tetapi hanya di dalam daerah penalti. Bola akan dimainkan lagi ketika telah kembali memasuki lapangan. Gol tidak dapat dicetak secara langsung dari *throw – in*. *Throw – in* dapat menjadi senjata yang ampuh dalam rencana serangan sebuah tim. (Setiawan, 2016).



Gambar 2.6 : Lemparan Kedalam Sepakbola

7) *Shooting* (Menembak)

Agar berhasil menendang bola, seorang pemain perlu mengembangkan keterampilan menggiring bola dan juga keterampilan mengontrol bola lainnya. Tempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang atau kaki tumpuan kira-kira satu langkah disamping bola dengan ujung kaki menghadap ke gawang (Setiawan, 2016).



Gambar 2.7 : *Shooting* Sepakbola

8) Gerak Tipu

Perlu diperhatikan bahwa di dalam melakukan gerak tipu, gerakan permulaan yang bertujuan untuk mengganggu atau menghilangkan keseimbangan lawan, tidak boleh dilakukan dengan sepenuhnya sehingga akan kehilangan keseimbangan badan sendiri. Berat badan jangan sampai terlalu jauh menyimpang dari bidang tumpuan.

Dari teknik dasar menggunakan sepak bola yang terpenting yaitu passing kaki bagian dalam karena dikaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, memberikan control bola yang lebih baik.

e. *Passing Kaki Bagian dalam Sepak bola*

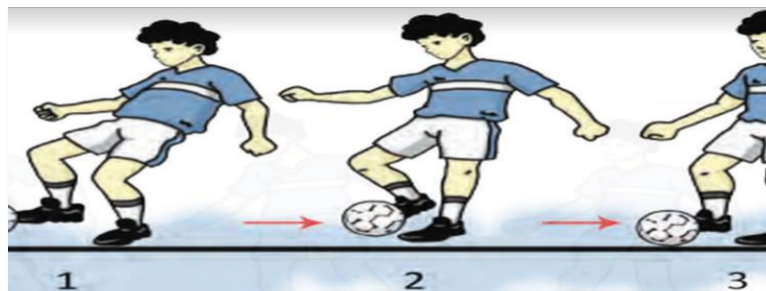
passing adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bias digunakan. Pemain bias menggerakkan bola lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan shooting yang lebih banyak jika dapat melakukan passing dengan keterampilan dan ketetapan yang tinggi. Passing membutuhkan banyak tehnik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola.

Keterampilan passing dilakukan dengan tiga yakni passing dengan kaki dengan bagian dalam (inside of the foot), passing dengan kaki bagian luar (outside of the foot), dan passing dengan punggung kaki bagian tengah (instep). Selanjutnya, Marta Dinata (2007: 9) menyatakan bahwa menurut fungsinya kegunaan passing antara lain : mengumpan, menembak bola ke gawang, membersihkan, dan tendangan-tendangan khusus. Tujuan utama melakukan passing dengan kaki bagian dalam tidak lain adalah memberikan ketepatan umpan kepada teman sebagai sasarannya, sehingga dapat melakukan shooting atau penyerangan terhadap lawan. Jadi, sukses tidaknya Kebanyakan *passing* dilakukan

menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*. Pada umumnya tehnik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*). Analisa gerak menendang kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- a) Badan menghadap sasaran dibelakang bola.
- b) Kaki tumpu berada di samping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- c) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola.
- e) Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola.
- f) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
- g) Pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arahnya jalannya bola terhadap sasaran.

h) Kedua lengan terbuka di samping badan (Sudrajat, 2017).



Gambar 2.8 Teknik Passing Kaki Bagian Dalam

1) Faktor-faktor yang mempengaruhi *passing* kaki bagian dalam

Menurut Danny (2018) faktor yang mempengaruhi kaki bagian dalam permainan sepakbola karena dikaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*. *Passing* kaki bagian dalam bisa lebih efektif untuk menciptakan gol. Kemungkinan kesalahan dalam menendang bola dengan kaki bagian dalam: sikap badan kaku (tidak rileks), kaki tumpu tidak di samping bola, badan kurang condong ke depan, dan tidak ada ayunan lanjutan. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak (Sudrajad, 2017).

Keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan. Belajar gerak merupakan

suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelakuyang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan (Sudrajad, 2017).

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”. Dengan adanya latihan yang bervariasi siswa akan mampu menemukan cara dan bagaimana melakukan passing dengan tepat. Selain itu, tingkat ketepatan yang baik menjadi tuntutan bagi siswa untuk mau melakukan latihan yang

sungguh-sungguh sehingga latihan yang bervariasi akan mampu memfasilitasi siswa untuk meningkatkan keterampilan *passing* (Sudrajad, 2017).

Latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa proses latihan *passing* yang bervariasi merupakan upaya untuk memaksimalkan keterampilan dan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* dipertandingan sepakbola. Bentuk latihan yang bervariasi ini akan memberikan siswa pengalaman dan mengetahui kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melakukan *passing*. Latihan yang bervariasi akan mengubah keterampilan siswa secara sistematis karena siswa diberikan latihan yang bervariasi sehingga siswa dapat melakukan *passing* dengan bermacam-macam cara *passing* (Sudrajad, 2017).

Ketepatan *passing* merupakan hal yang wajib dilakukan oleh siswa dalam bermain sepakbola agar mampu bermain dengan baik secara kolektif tim. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dilakukan dengan menendang ke teman dan mencetak gol sebanyak mungkin serta mempertahankan gawang dari kebobolan. Permainan sepakbola yang baik harus dilakukan secara kolektif tim dengan melakukan kerjasama tim yang solid. Salah satunya dengan melakukan *passing* yang tepat. Hal ini dikarenakan kesalahan *passing* dapat

menyebabkan tim banyak kehilangan bola dan membahayakan gawang sendiri. Pemberian variasi latihan *passing* tersebut bertujuan untuk meningkatkan tingkat ketepatan *passing* sehingga dapat meminimalisir kesalahan yang mendasar. Selain itu, dalam permainan sepakbola bahwa pertahanan yang baik dapat dilakukan dengan melakukan *passing* yang tepat karena akan menyulitkan pemain lawan untuk merebut bola. Dengan hasil penelitian ini maka bentuk latihan harus mampu dikembangkan lebih luas dan lebih baik lagi agar siswa dapat meningkatkan keterampilan *passing*-nya tanpa mengalami kejenuhan saat latihan (Sudrajad, 2017).

f. Metode latihan pengulangan

Metode *drill* adalah suatu cara mengajar di mana siswa melaksanakan kegiatan kegiatan latihan, agar siswa memiliki keterampilan yang lebih baik dari sebelumnya. Menurut (Aprinova dan Hariadi, 2016:67) menjelaskan bahwa “Metode *drill* merupakan suatu metode latihan yang sesuai dengan masalah yang terjadi dikarenakan metode *drill* adalah salah satu metode untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai faktor yang berhubungan dengan gerak, yaitu kesadaran waktu, gaya dan ruang. Anak-anak diarahkan agar bisa merasakan cepat lambatnya gerakan, merasakan gaya yang menimbulkan dan menghambat gerakan, serta merasakan dirinya berada di dalam lingkungan ruang”. Sedangkan menurut (Syaiquddin dkk, 2017:274) menyatakan bahwa “latihan yang dilakukan secara berulang-ulang agar meningkatkan teknik tersebut dengan bertahap, karena dalam proses

pembelajaran dapat memperoleh ketangkasan dalam meningkatkan keterampilan dan kemahiran dengan baik”. Menurut beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan metode *drill* adalah latihan yang dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan keterampilan gerak yang dapat membantu melakukan tantangan yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan metode *drill*.

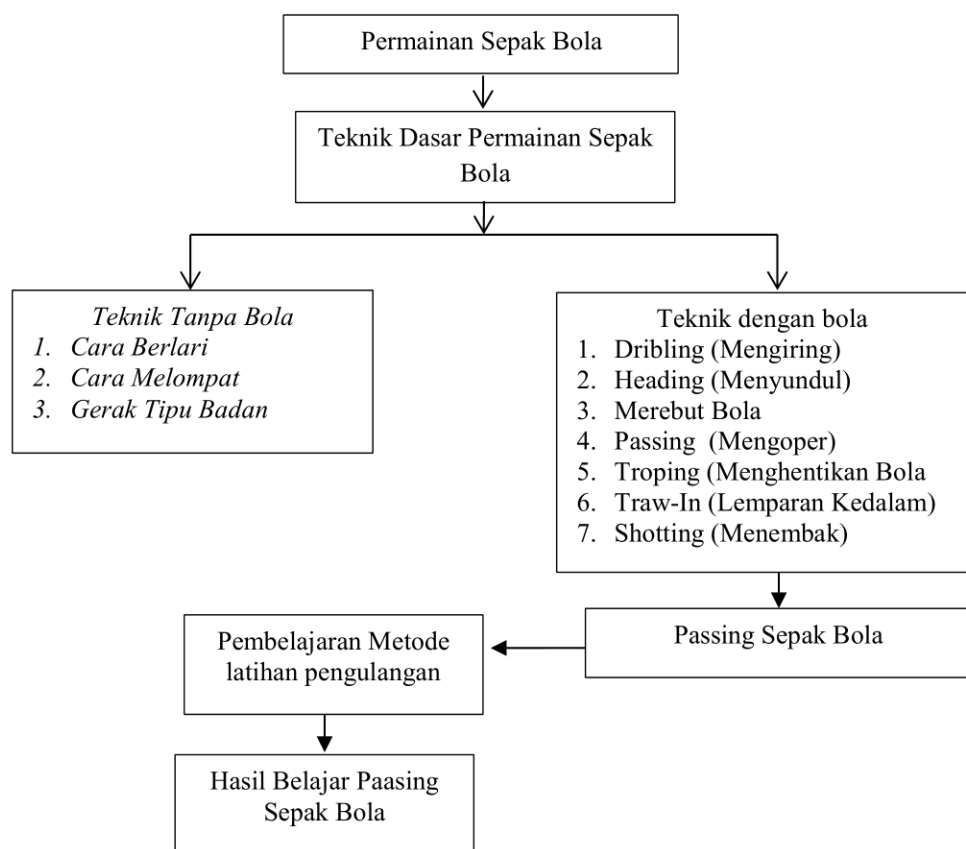
B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan merupakan urutan sistematis tentang hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu dan ada hubungannya dengan penelitian yang hendak dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gustianto Irawan (2019) dalam penelitian yang berjudul “upaya meningkatkan akurasi teknik passing menggunakan metode drill pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola”. Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi passing dengan metode drill pada kegiatan ekstrakurikuler SMPN 10 Malang. Penelitian ini menggunakan analisis data secara kuantitatif dengan metode penelitian tindakan olahraga (PTO), serta menggunakan instrumen berupa tes. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 10 Malang yang terdiri dari 20 siswa laki – laki. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa keterampilan passing kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan passing kaki bagian punggung permainan sepakbola menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dengan penggunaan metode drill yaitu masuk pada pada kategori baik sekali.

Penelitian relevan yang dilakukan juga oleh Nino Agus Purwanto (2019) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Drill Passing Dan Ball Feeling Terhadap Tingkat Akurasi Passing Pendek Dalam Sepakbola Pada Anak Usia 8-10 Tahun Ssb Gumiwang Lor Tahun 2018”. Berdasarkan hasil analisis uji t pada akurasi passing pendek dalam sepakbola dengan latihan drill passing diperoleh nilai t hitung ($9,430$) $>$ t tabel ($2,306$), dan pada akurasi passing pendek dalam sepakbola dengan ball feeling diperoleh nilai t hitung ($4,000$) $>$ t tabel ($2,201$). Dapat disimpulkan ada pengaruh latihan drill passing dan ball feeling terhadap tingkat akurasi passing pendek dalam sepakbola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018. Persentase peningkatan pada akurasi passing pendek dalam sepakbola dengan latihan drill passing diperoleh sebesar 52,81 %, pada akurasi passing pendek dalam sepakbola dengan Latihan Ball Feeling sebesar 14,13 %. Hasil akurasi passing pendek dalam sepakbola dengan latihan drill passing lebih baik dibandingkan dengan latihan ball feeling.

C. Kerangka Pemikiran

Kerangka kerja teoritis merupakan dasar dari keseluruhan proyek penelitian. Didalamnya dikembangkan, diuraikan, dan dikolaborasi hubungan diantara variabel yang telah diidentifikasi melalui studi literature dalam kajian pustaka (Hidayat, 2009). Adapun bentuk kerangka teori dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :



Sumber : Amri, 2016 ; Fedriati, 2017 ; Setiawan, 2016 ; Sudrajat, 2017

Skema 2.1 : Kerangka Pemikiran

D. Hipotesis

Hipotesis menurut Suharsimi Arikunto (2012) adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teoritis yang telah dirumuskan sesuai dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. H_a : Terdapat pengaruh metode latihan pengulangan *passing* terhadap peningkatan hasil *passing* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 03 Bangkinang.
2. H_0 : Tidak Terdapat pengaruh metode latihan pengulangan *passing* terhadap peningkatan hasil *passing* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 03 Bangkinang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dengan design penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Rancangan ini juga tidak ada kelompok pembanding (kontrol), design yang dilakukan dengan cara melakukan observasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan setelah dilakukan tindakan (Notoadmojo, 2010). Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut :

| <i>Pretest</i> | Perlakuan | <i>Posttest</i> |
|----------------|-----------|-----------------|
| 01 | x | 02 |

Keterangan :

- 01 : Nilai *pretest* hasil *passing* sepakbola (sebelum menggunakan mote latihan pengulangan *passing*)
- X : Penggunaan metode latihan pengulangan *passing* sepakbola
- 02 : Nilai *posttest* nilai hasil *passing* sepakbola (sesudah menggunakan metode latihan pengulangan *passing*)
- 02 – 01 : Perbedaan hasil *passing* sepakbola sebelum dan sesudah penggunaan metode latihan pengulangan *passing* sepakbola

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 03 Bangkinang Kabupaten Kampar. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2020/2021. Waktu yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu mulai dari

tahap persiapan sampai dengan penulisan laporan pada bulan Maret 2021 sampai dengan bulan April 2021.

Tabel 3.1
Alokasi Waktu Penelitian di SMPN 03 Bangkinang
Semester Genap Tahun Ajaran 2020/2021

| No | Kegiatan | Bulan | | | | | | |
|----|-----------------------------|-------|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Pengajuan Judul Proposal | | ■ | | | | | |
| 2. | Bimbingan Proposal | | | ■ | | | | |
| 3. | Ujian Proposal | | | | ■ | | | |
| 4. | Waktu Penelitian di Sekolah | | | | ■ | | | |
| 5. | Bimbingan Skripsi | | | | | ■ | ■ | |
| 6. | Ujian Skripsi | | | | | | | ■ |

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMPN 03 bangkinang yang berjumlah 15 orang.

Tabel 3.2
Daftar Kelas VII SMPN 03 Bangkinang T.P 2020/2021

| No | Kelas | Kelas XI |
|----|-------|----------|
| | | L |
| 1. | VII A | 5 |
| 2. | VII B | 5 |
| 3. | VII C | 5 |

Sumber : Tata Usaha SMPN 03 Bangkinang

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmojo, 2010). Sampel yang digunakan adalah sebagian siswa putra SMPN 03 bangkinang digabung karena pada penelitian ini hanya terdiri dari satu kelompok eksperimen yang akan diterapkan pembelajaran dengan metode latihan pengulangan.

a. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan teknik Pengambilan sampel pada kelompok kasus yaitu dengan teknik *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara random / acak sederhana (Nasir, 2011). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang.

c. Jumlah Sampel

Jumlah sampel yang di rencanakan dalam penelitian ini dicari menggunakan rumus slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

Ket :

N : Besar Populasi

n : Besar Sampel

d^2 : Tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan (Supardi, 2013).

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

$$n = \frac{15}{1 + 46(0,05^2)}$$

$$n = \frac{15}{1 + 0,1}$$

$$n = 13,6 \text{ orang}$$

D. Alat Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data diperoleh melalui data yang objektif dan dapat dipertanggung jawabkan sesuai dengan inti permasalahan dalam penelitian. Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Pengumpulan data yang digunakan yaitu angket, wawancara, pengamatan/observasi, ujian atau tes, dan dokumentasi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan suatu cara pengumpulan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi dilakukan untuk memperoleh data yang diinginkan pada saat pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan menggunakan metode latihan keterampilan *passing* kaki bagian dalam sepakbola. Dalam penelitian ini peneliti mengamati secara langsung hasil praktek *passing*

sepakbola sebelum dan setelah diberikan metode latihan pengulangan *passing* sepakbola.

2. Tes

Tes merupakan latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Tes dilakukan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *passing* sepakbola dengan cara dilakukan tes langsung *passing* sepakbola pada siswa.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumentasi ini dilakukan untuk mengetahui sejarah sekolah, keadaan guru, siswa, sarana dan prasarana yang ada di SMPN 03 Bangkinang dan kemampuan *passing* kaki bagian dalam sepakbola yang diperoleh secara langsung dari guru bidang studi penjas. Dokumen dalam penelitian ini yaitu dokumen tertulis dan dokumen gambar.

E. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen pada penelitian ini adalah :

1. Lembar Observasi

Untuk mendapatkan data tentang hasil *passing* sepakbola siswa putra melalui metode latihan pengulangan *passing* sepakbola, peneliti menggunakan lembar observasi.

2. Checklist

Checklist adalah suatu daftar yang berisi subjek dan aspek – aspek yang akan diamati. Instrumen ini mengumpulkan data – data penelitian meliputi foto, kegiatan pembelajaran, sejarah sekolah, data guru dan siswa, sarana dan prasarana yang ada disekolah.

3. Tes

Dalam penelitian ini, alat tes yang digunakan untuk menilai hasil belajar *passing* sepakbola yaitu ketrampilan terhadap *passing* sepakbola. Untuk pengukuran ketrampilan teknik pengulangan melakukan *passing* sepakbola yaitu :

- a. Siswa berdiri disamping *cone* dengan jarak 5 m dari sasaran / papan.
- b. Pada aba – aba “Ya” siswa mulai menendang bola kearah sasaran dan menahannya kembali dengan kaki disamping *cone*. Setelah dihentikan bola ditendang kembali.
- c. Lakukan kegiatan ini berulang. Apabila bola keluar dari sasaran maka siswa menggunakan bola cadangan.

- d. *Passing* dinyatakan gagal apabila bola ditendang didepan garis dan bola ditendang tidak menggunakan kaki bagian dalam.
- e. Pelaksanaan tes menggunakan 5 bola, skor diperoleh oleh testi adalah hasil yang didapatkan pada saat testi melakukan *passing* dan bola tepat ke sasaran, bola yang tepat pada sasaran dikatakan poin, nilai testi adalah jumlah hasil yang didapat testi, selama melakukan tes *passing* sebanyak 5 kali melakukan *passing*.

Kategori kemampuan passing sepakbola yaitu :

- a. Baik apabila nilai total skor \geq mean
- b. Kurang apabila nilai total skor $<$ mean

F. Teknik Pengumpulan Data

Setelah dilakukan pengumpulan data, data yang diperoleh perlu diolah terlebih dahulu, tujuannya adalah untuk menyederhanakan seluruh data yang terkumpul. Dalam melakukan penelitian ini data yang diperoleh akan diolah secara manual, setelah data terkumpul maka diolah dengan langkah – langkah sebagai berikut :

1. Penyuntingan (*Editing*)

Setelah instrumen penelitian dicatat, maka setiap catatan akan diperiksa apakah sudah tercatat dengan benar dan semua item sudah dicatat oleh peneliti.

2. Pengkodean (*Coding*)

Data yang sudah terkumpul diklarifikasikan dan diberi kode untuk masing – masing ruangan dalam kategori yang sama.

3. *Entri data*

Kegiatan merumuskan data yang telah dikumpulkan kedalam master tabel kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana (Hidayat, 2010).

H. Teknik Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisa univariat tergantung dari jenis datanya. Untuk data numerik digunakan nilai mean, median dan standar deviasi. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel. Dengan rumus :

$$p = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

p = Persentase

f = Frekuensi

n = Jumlah Seluruh Observasi.

2. Analisa bivariat

Analisa bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang di duga berhubungan atau berkorelasi (Supardi, 2013). Dalam penelitian ini analisa bivariat digunakan untuk menganalisa pengaruh metode latihan pengulangan terhadap peningkatan hasil *passing* kaki bagian dam sepakbola siswa. Sehingga dalam analisis ini dapat digunakan uji statistik uji T-test atau *Paired*

T-test yaitu uji dua mean dependen. Uji dua mean dependen digunakan untuk menguji perbedaan mean antara dua kelompok data yang dependen (Sunyoto, 2012). Dasar pengambilan keputusan yaitu melihat hasil analisa pada *P value*, $< 0,05$ = adanya pengaruh model pembelajaran discovery learning terhadap hasil belajar passing sepakbola siswa dan $\geq 0,05$ = tidak adanya pengaruh metode latihan pengulangan terhadap peningkatan hasil *passing* kaki bagian dam sepakbola siswa.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

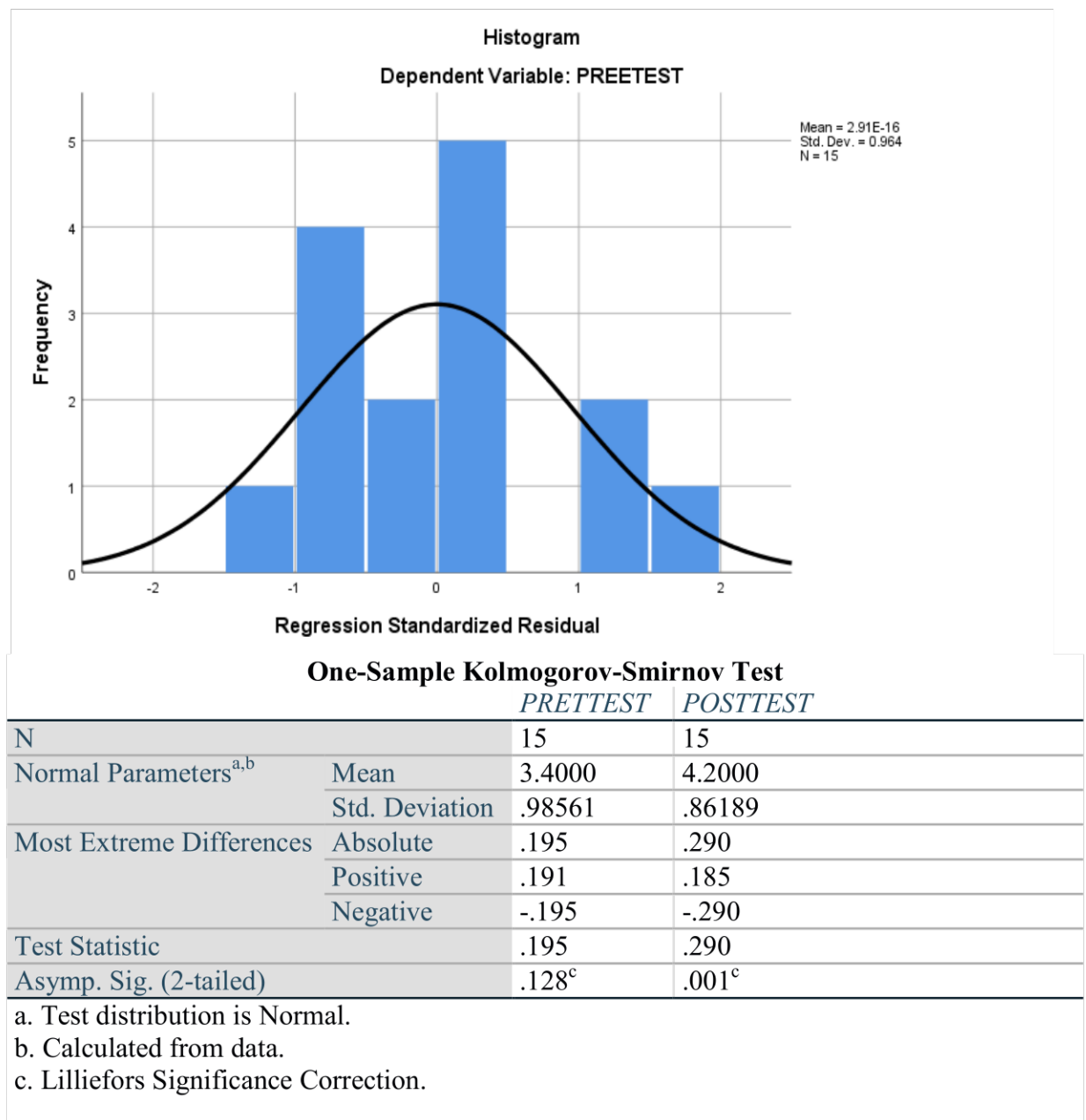
Deskripsi data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai sampel atau variabel yang diteliti. Dalam bab ini disajikan mengenai hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir lainnya pengulangan terhadap peningkatan hasil *passing* kaki bagian dalam sepakbola. Berikut disajikan mengenai deskripsi data, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian. Deskripsi hasil analisis data hasil tes kecepatan lari yang dilakukan sesuai dengan kelompok yang dibandingkan disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.1
Hasil *Passing* Kaki Bagian Dalam *Pre Test* Dan *Post Test* Siswa

| No | Kode Siswa | <i>Pre-test</i> | <i>Post-test</i> |
|-----|------------|-----------------|------------------|
| 1. | FR | 3 | 4 |
| 2. | MAH | 3 | 5 |
| 3. | RR | 4 | 5 |
| 4. | HA | 2 | 4 |
| 5. | IH | 3 | 5 |
| 6. | DB | 5 | 5 |
| 7. | KF | 4 | 5 |
| 8. | TF | 3 | 4 |
| 9. | MP | 4 | 5 |
| 10. | AW | 4 | 5 |
| 11. | MD | 4 | 3 |
| 12. | MF | 5 | 4 |
| 13. | MFPR | 2 | 3 |
| 14. | RMD | 3 | 3 |
| 15. | MF | 2 | 3 |

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa kemampuan passing siswa SMPN 03 Bangkinang kabupaten Kampar memiliki peningkatan yang baik setelah dilakukan latihan model pengulangan ummtuk peningkatan *passing* kaki bagian dalam sepakbola.

Tabel Grafik Histogram



Dari tabel di atas. Sig dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

| ANOVA ^a | | | | | | |
|--------------------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 3.235 | 1 | 3.235 | 4.057 | .065 ^b |
| | Residual | 10.365 | 13 | .797 | | |
| | Total | 13.600 | 14 | | | |

a. Dependent Variable: PREETEST
b. Predictors: (Constant), POSTTEST

Pada table diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikan $0,65 > 0,05$, maka dapat di simpulkan bahwa hasil hipotesis dapat diterima.

B. Pembahasan

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hamper seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individu kualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, ketrampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan. Berbagai tantangan yang dihadapi oleh pemain mungkin menjadi daya tarik utama dari permainan ini.

Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 15 orang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh metode latihan

pengulangan terhadap peningkatan hasil *passing* kaki bagian dalam sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMPN 03 Bangkinang kabupaten Kampar. Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu :

Ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian.

Faktor utama yang diteliti meliputi:

- a. Jenis metode latihan pengulangan *passing*
- b. Peningkatan *passing* kaki bagian dalam

| | | Coefficients ^a | | | | | Collinearity Statistics | |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|-------------------------|-------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. | Tolerance | VIF |
| | | B | Std. Error | Beta | | | | |
| 1 | (Constant) | 2.750 | .748 | | 3.678 | .003 | | |
| | PREETEST | .426 | .212 | .488 | 2.014 | .065 | 1.000 | 1.000 |

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama menunjukkan pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan pengulangan terhadap peningkatan hasil *passing* kaki bagian sepakbola ekstrakurikuler pada siswa putra SMP NEGERI 3 Bangkinang tahun pelajaran 2020/2021. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikan sebesar $2.01 > 1.000$. Dengan demikian hipotesis menyatakan, ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pengulangan terhadap peningkatan *passing* kaki bagian dalam sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Bangkinang tahun pelajaran 2020 / 2021, dapat diterima.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan pengulangan terhadap peningkatan hasil *passing* kaki bagian dalam sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 03 Bangkinang tahun ajaran 2020/2021.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka kepada pengajar dan pelatih diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi para guru penjas, pembina maupun pelatih cabang olahraga sepakbola, bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan dalam olahraga sepakbola khususnya bagi siswa atau atlet yang dibina, hendaknya perlu memperhatikan unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang hasil *passing* kaki bagian dalam sepakbola.
2. Bagi para siswa atau atlet, direkomendasikan bahwa atlet atau siswa perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan dan memiliki kemampuan fisik guna dapat lebih meningkatkan kemampuan lari dengan maksimal.
3. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

4. Latihan pengulangan terhadap kaki bagian dalam sepakbola memiliki pengaruh yang lebih baik dalam meningkatkan akurasi *passing*, sehingga pengajar dan pelatih lebih memilih latihan pengulangan terhadap peningkatan hasil *passing kaki bagian dalam sepakbola*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, S. (2016). *Pengembangan Buku Progress Learning Untuk Pembelajaran Teknik Dasar Shooting Sepakbola di SSB APAC Inti Kabupaten Semarang Tahun 2016. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.*
- Danny, M. (2018). *Dasar-dasar Sepakbola. Bandung : Pakar Raya.*
- Depdikbud. (2014). *Tim Kesebelasan Sepakbola. Jakarta : Departmen Pendidikan dan Kebudayaan.*
- Fadriati.(2017). *A Model Of Discovery Learning Based – Text Book Of Character And Islamic Education : An Accuracy Analysis Of Student Book In Elementary School. Jurnal Ta'dib, volume (20), nomor (2).*
- Hamalik, Oemar. (2016). *Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.*
- Herwin. (2014). *Keterampilan Sepakbola Dasar. Yogyakarta : FIK UNY.*
- Hidayat, AA. (2010). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Jakarta : Salemba Medika.*
- Hosnan. (2014). *Pendekatan Sainifik dan Kontekstual dalam Pembelajaran Abad 21. Bogor : Ghalia Indonesia.*
- Ivanto, RE. (2015). *Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Pada Kurikulum 2013 Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, volume (03), nomor (02).*
- Kosasih. (2014). *Strategi Belajar dan Pembelajaran Implementasi Kurikulum 2013. Bandung : Yrama Widya.*
- Kurniasih, Sani. (2014). *Strategi – Strategi Pembelajaran. Bnadung : Alfabeta.*
- Luxbacher, Joseph A. (2013). *Sepakbola Edisi ke- 2, Cetakan ke 5. Jakarta : PT. Raja Persada.*
- Mielke. (2007) *Dasar-dasar Sepak Bola Depertemen Pendidikan Nasional.*
- Nasir, A., Muhith, A., Ideputri, ME.(2011). *Buku Ajar : Metodologi Penelitian Kesehatan, Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis. Yogyakarta : Nuha Medika.*
- Notoadmojo, S. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.*

- Rahyubi, Heri. (2012). *Teori - Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Bandung : Nusa Media.*
- Sari, MM, Parmiti, DP, Japa, GN. (2017). *Pengaruh Model Discovery Learning Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Pada Kelas V di SD. E-Journal PGSD Universitas Pendidikan Ganesha Mimbar PGSD, volume (5), nomor (2).*
- Setiawan, RA. (2016). *Meningkatkan Hasil Belajar Passing Sepak Bola Melalui Permainan Wall Ball Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun 2015.*
- Scheunemann, T. (2008). *Football For Winners Taktik dan Variasi Latihan Sepakbola. Malang : Dioma.*
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif). Bandung : Alfabeta.*
- Sudrajat, A. (2017). *Tingkat Kemampuan Ketepatan Passing Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Kabupaten Bantul Tahun 2016. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.*
- Sukintaka. (2014). *Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan Teori Pendidikan Jasmani. Bandung : Penerbit Nuansa.*
- Sunyoto, Danang.(2012). *Metodologi Penelitian Ekonomi.Yogyakarta : CAPS.*
- Supardi. (2013). *Aplikasi Statistika dalam Penelitian Konsep Statistika yang Lebih Komprehensif. Jakarta : Change Publication.*
- Wijaya, WA. (2012). *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.*
- Witiyasar, PD. (2014). *Peningkatan Hasil Belajar Siswa Materi Passing Sepak Bola Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Divison (STAD) Dikelas Iv B SDIT Kamil Sidoarjo. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, volume (02), nomor (01).*