PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PENDEK SEPAKBOLA USIA 10 - 12 TAHUN DI SSB DE FC SAMBAS

SKRIPSI

Oleh :
Fathur Hidayat
F1101201027

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024

HALAMAN PENGESAHAN

"PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PENDEK SEPAKBOLA USIA 10 - 12 TAHUN DI SSB DE FC SAMBAS"

SKRIPSI

Oleh :
Fathur Hidayat
F11012010127

Disetujui

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Mimi Haetami, M.Pd	**Dedi Pranata, M.Pd**
NIP.197505222008011007	**NIP.199710102022031010**

Disahkan
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani T. M.Pd
NIP. 196604011991O

Lulus Tanggal : 6 November 2024

Numérisé avec CamScanner

"PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PENDEK SEPAKBOLA USIA 10 - 12 TAHUN DI SSB DE FC SAMBAS"

SKRIPSI

Oleh :
Fathur Hidayat
F11012010127

Disetujui

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Mimi Haetami, M.Pd	Dony Pratama,S.Pd., M.Pd
NIP.197505222008011007	NIP.199710102022031010
Penguji Utama	**Penguji Pendamping**
Dr. Wiwik Yunitaningrum,M.Pd	Witri Suwanto, S.Pd.,M.Or
NIP. 197906042008122001	NIP. 198709182022031003

Diketahui Oleh:
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Mimi Haetami, M.Pd
NIP.197505222008011007

Dipindai dengan CamScanner

SURAT KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fathur Hidayat

Nim : F1101201027

Program Studi/Jurusan : Pendidikan Jasmani/Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sebenar – benarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul "Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan *Passing* Pendek Sepak Bola Usia 10 – 12 Tahun di SSB DE FC Sambas". Menyatakan bahwa penelitian skripsi ini hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiat, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, Agustus 2024

Yang membuat pernyataan

Fathur Hidayat

F1101201027

Dipindai dengan CamScanner

MOTO

Perbaiki ibadahmu, Maka Allah akan perbaiki hidupmu.

Semakin sulit tantangannya, semakin besar kebahagian yang anda rasakan saat mampu melewatinya.
(Gianluigi Buffon)

PERSEMBAHAN :

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kepada kedua orang tua saya bapak Darmazi dan ibu Sri Rezeki yang telah membesarkan dan mendidik saya dengan penuh cinta sampai saat ini, karena berkat doa dan dukungan mereka saya bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Kepada saudari saya Selvi Elvandari, Sandra Welya dan saudara saya Rafli Alfarishi yang telah mendukung dan memberi semangat kepada saya sampai saat ini.
3. Kepada keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan dan doa kepada saya.
4. Kepada staff dan pelatih SSB DE FC SAMBAS.
5. Kepada teman-teman saya yang tidak bisa sebutkan satu persatu.
6. Kepada orang-orang baik yang hadir dalam hidup saya.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *passing* terhadap kemampuan *passing pendek* siswa usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC SAMBAS. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain "*the one group pretest postetst design"*. Dengan populasi penelitian adalah siswa SSB DE FC SAMBAS berusia 10 – 12 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji pengaruh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) berdasarkan pada hasil kemampuan *passing* pendek usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas terdapat perrubahan atau perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. (2) hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan variasi latihan *passing* selama 12 pertemuan rata – rata hasil *pre-test* adalah 5,75 sedangkan nilai rata – rata *post-test* adalah 8,80. Berdasarkan hasil uji T paired sample *t-test,*nilai sig (2-tailed) adalah sebesar 0,00 < 0,05. Uji T menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan *passing* pendek. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan variasi latihan *passing* pada siswa di SSB DE FC Sambas dapat meningkatkan kemampuan *passing* pendek siswa.

Kata kunci : Variasi latihan *passing, Passing* pendek, Sepak Bola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PENDEK SEPAKBOLA SISWA 10 – 12 TAHUN DI SSB DE FC SAMBAS". Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wasalam.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, saran, motivasi dan dukungan dari berbagai pihak sehingga proposal ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebanyak - banyaknya kepada:

1. Bapak Dr. H. Ahmad Yani. T., M. Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.

2. Bapak Mimi Haetami, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak serta sebagai pembimbing utama yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi pada program studi pendidikan jasmani serta memberikan ilmu yang baru, motivasi, masukan, bimbingan dan mengoreksi sampai proses proposal penelitian ini terselesaikan.

3. Bapak Mimi Haetami, M.Pd**,** selaku Plt Ka Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah membantu dalam kelancaran urusan akademik**.**

4. Bapak Doni Pranata,S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan ilmu yang baru, motivasi, bimbingan, arahan dan masukan, saran-saran serta mengoreksi selama proses penulisan proposal ini terselesaikan.

5. Bapak dan Ibu dosen Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah membimbing dan memberikan ilmu maupun keterampilan selama perkuliahan.

6. Staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah membantu dalam kelancaran pelayanan administrasi akademik.

7. Bapak Ade Gusnandar selaku pelatih kepala di SSB DE FC Sambas, pelatih, wali, dan siswa SSB DE FC yang telah bersedia memberikan ijin dan membantu penelitian ini.

8. Bapak Darmazi dan Ibu Sri Rezeki orangtua penulis yang sudah melahirkan dan membesarkan penulisan hingga sampai saat ini, selalu senantiasa mendoakan dan memberikan motivasi dalam menjalani Pendidikan di Universitas Tanjungpura Program Pendidikan Jasmani.

9. Rekan-rekan seperjuangan S1 Angkatan 2020 Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.

10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam proses penulisan desain penelitian ini.

Penulis telah berusaha secara maksimal dan sebaik mungkin dalam menyelesaikan proposal penelitian ini walaupun banyak hambatan yang dihadapi. Jika dalam penyusunan proposal penelitian masih terdapat kesalahan baik dari segi penulisan ataupun penyusunan, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penulisan proposal penelitian ini.

Pontianak, 6 November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
E. Ruang Lingkup 5
BAB II KAJIAN TEORI 6
A. Kajian Teori 6
1. Hakikat Latihan 6
2. Hakikat Sepak Bola 9
3. Hakikat *Passing* Dalam Sepak Bola 11
4. Hakikat SSB DE FC SAMBAS 13
5. Hakikat Anak Usia 10 – 12 tahun 15
B. Penelitian Yang Relevan 16
C. Kerangka Berpikir 17
D. Hipotesis Penelitian 18
BAB III METODE PENELITIAN 19
A. Metode Penelitian 19
B. Bentuk Penelitian 20
C. Populasi dan Sampel 20
D. Tempat dan Waktu Penelitian 21
E. Teknik Pengumpulan Data 21
F. Instrumen Penelitian 23
G. Analisis Data 24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 26
A. Hasil Penelitian 26
B. Deskripsi Hasil 31

C. Pembahsan 34
BAB V PENUTUP 34
A. Kesimpulan 34
B. Saran 34
DAFTAR PUSTAKA 35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerak passing dasar 11
Gambar 2. 2 Gerak passing pendek dengan kaki bagian dalam.....13
Gambar 3. 1 Tes mengoper bola rendah.....23
Gambar 3. 2 rumus Uji-T 25
Gambar 4. 1 Grafik hasil frekuensi pre-test dan psot-test 29
Gambar 4. 2 Grafik hasil Pre-test dan Post-test.....30
Gambar 4. 3 Grafik rata – rata Pre-test dan Post-test 30

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 *Umur memulai pengkhususan dan jangkuan penampilan tertinggi di dalam berbagai olahraga* 16

Tabel 3. 1 *Norma Passing pendek* 24

Tabel 4. 1 *Data hasil penelitian Pre-test dan post-test* 27

Tabel 4. 2 *Data hasil penelitian variasi latihan passing* 27

Tabel 4. 3 *Frekuensi hasil pre-test dan post-test* 28

Tabel 4. 4: *Data Uji Normalitas* 31

Tabel 4. 5: *Hasil uji homogenitas data hasil pre-test dan post-test* 31

Tabel 4. 6 *Uji Pengaruh* 33

Tabel 4. 7 *Hasil pre-test dan post-test* 33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 surat keterangan bimbingan skripsi 39
Lampiran 2 surat izin riset..... 40
Lampiran 3 surat tugas 41
Lampiran 4 surat balasan riset..... 42
Lampiran 5 surat keterangan validasi 43
Lampiran 6 program latihan 44
Lampiran 7 instrumen penilaian *pre-test* dan *post-test passing* 61
Lampiran 8 daftar kehadiran anak yang mengikuti penelitian 65
Lampiran 9 uji normalitas 66
Lampiran 10 analisis uji homogenitas 67
Lampiran 11 analisis uji pengaruh 68
Lampiran 12 persentae peningkatan 69
Lampiran 13 Frekuensi hasil *pre-test* dan *post-test* 70
Lampiran 13 dokumentasi penelitian 71

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh setiap regu yang berjumlah 11 orang yang terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Khusus penjaga gawang dapat menggunakan semua anggota tubuhnya untuk bermain (di daerah gawang). Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak dibobol oleh lawan. Tim yang mencetak paling banyak gol ke gawang lawan dalam waktu 2 kali 45 menit atau 90 menit tim tersebutlah yang menang.

Olahraga sepak bola sangat disukai di seluruh dunia. Semua orang suka sepak bola. Ini adalah permainan yang dimainkan secara umum di kota – kota kecil. Ada yang bermain tanpa alas kaki, dan ada yang bermain dengan alas kaki. Dimainkan secara sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering, dan sebuah bola. Teknik yang dikuasai hanyalah menendang dan mengoper, tetapi untuk menjadi pemain yang handal, pemain harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik dan benar. Pemain juga harus mematuhi beberapa peraturan, seperti tidak boleh mencederai pemain lawan dengan sengaja. Jika ini terjadi, wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung yang berarti pemain tersebut harus keluar dari lapangan permainan.

Dalam permainan sepak bola sangat dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik sebagai kunci kesuksesan. Pemain harus menguasai teknik dasar. Gerakan seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba – tiba merupakan contoh dari teknik tanpa bola, sedangkan teknik dengan bola merupakan teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (ball felling), mengoper bola (passing),

menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribling*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola ke dalam (*throw – in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Passing merupakan salah satu teknik paling dominan dalam sepak bola. *Passing* memiliki tujuan mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang dan membangun serangan. Sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. Asumsi penulis bahwa dalam permainan sepak bola kemampuan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengoper atau mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah direbut lawan. Dengan kemampuan *passing* yang baik dan sedikit kesalahan dapat membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Berdasarkan hasil observasi penulis dalam latihan SSB DE FC Sambas untuk dijadikan objek penelitian dapat dilihat masih banyak anak – anak yang belum mampu melakukan *passing* secara tepat dan akurat, di luar kondisi lapangan yang seadanya. Anak – anak juga merasa jenuh karena kurangnya variasi dalam latihan dan adanya sebagian anak yang keterampilan *passing* belum meningkat setelah beberapa bulan latihan. Hal ini ditunjukan pada saat bermain banyak anak – anak yang melakukan kesalahan dalam *passing.* Antara lain : *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* yang asal – asalan sehingga tidak jelas kemana arah bola yang diberikan, *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan. Selain itu, pelatih yang memberi menu latihan secara monoton sehingga anak mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya anak masih sering melakukan kesalahan *passing* yang asal – asalan sehingga hal tersebut terbawa pada saat pertandingan. Kurangnya variasi dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *passing* di saat latihan maupun pertandingan.

Alasan peneliti melakukan penelitian di SSB DE FC Sambas karena peneliti juga merupakan salah satu staff pelatih dan perlengkapan di SSB tersebut, sehingga peneliti melihat masalah secara jelas bahwa kemampuan passing terutama untuk anak 10 - 12 tahun yang masih kurang baik. SSB DE FC memiliki bebrapa orang pelatih. Diantaranya bapak Ade Gusnandar selaku pelatih kepala, Imam Subekti, Ruliansyah, Hidayat, Adrian, Edo Kurniawan, dan Fathur Hidayat. SSB DE FC memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah berdasarkan kelompok usia, diantaranya fase pengenalan 6 – 9 tahun berjumlah 10 tahun, fase pengembangan skill 10 – 13 tahun berjumlah 20 orang, dan fase permainan 14 – 17 tahun berjumlah 20 orang.

SSB DE FC sudah memiliki kriteria dan yang cukup baik serta sarana dan prasarana penunjang latihan yang cukup lengkap. Selain 2 gawang permanen, SSB DE FC juga memiliki 2 gawang kecil, *cones* tergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang sama sama berjumlah 40, marker yang berjumlah 80 biji. Pancang dari paralon berjumlah 10 dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, sedang, atau tinggi berjumlah 20.

SSB DE FC memiliki fasilitas latihan yang cukup baik seperti gawang mini, lapangan yang semuanya sangat kondusif dalam kegiatan berlatih – melatih, namun ada beberapa kekurangan yang masih perlu dibenahi yaitu jika musim hujan pasti ada beberapa titik lapangan yang tergenang air. Banyaknya potensi yang dimiliki oleh SSB DE FC membuat banyak juga siswa yang tertarik untuk bergabung. Oleh karena itu, untuk kedepannya SSB DE FC harus memperbaiki kualitas sarana dan prasana dan juga pelatih. Adapun pengelompokkan jadwal latihan di SSB DE FC yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jum’at pada pukul 15.30 – 17.00 WIB.

Kesalahan dalam melakukan *passing* dikarenakan anak masih suka bermain sesuka hatinya karena pada usia 10 - 12 tahun masih cenderung senang bermain, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana sering salah dalam melakukan *passing* bagi pemain sepakbola. misalnya *passing* yang tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguassai bola, *passing* yang asal – asalan sehingga tidak jelas

kemana arah bola yang diberikan. Oleh karena itu perlunya seorang pelatih memilih metode latihan yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik dan kemampuan *passing*.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis bermaksud mengadakan penelitian berjudul " Pengaruh variasi latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* pendek sepakbola usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: "adakah pengaruh latihan variasi *passing* terhadap kemampuan *passing* pendek sepakbola usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *passing* terhadap kemampuan *passing* pendek sepakbola usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis

   Pengaruh variasi latihan *passing* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan *passing* pendek siswa sekolah sepakbola DE FC Sambas usia 10 – 12 tahun. Setelah diketahui hasil ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pendek bagi pemain sepakbola.
2. Secara Praktis

   Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain sepakbola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk

latihan tidak bersifat monoton dan membosankan.

E. Ruang Lingkup

Variabel dalam penelitian ini antara lain :

1. Variabel Independen (Variabel Bebas)

   Menurut Sahir, (2021) "variabel bebas adalah variabel yang nilainya mempengaruhi variabel terikat". Menurut pendapat di atas variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan *passing* bervariasi.

2. Variabel Dependen (variabel Terikat)

   Menurut Sahir, (2021) "variabel terikat adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel bebas". Menurut pendapat di atas variabel terikat pada penelitian ini adalah kemampuan *passing* pendek.

3. Definisi Operasional

   1. Latihan

      Latihan adalah proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan secara sistematis, berulang – ulang, berkesinambungan, dan bertahap.

   2. Passing pendek

      Passing pendek merupakan pemberian bola ke teman satu tim yang berjarak dekat dengan kita (0 sampai 10 meter).