

**PENGARUH LATIHAN *PASSING MOVEMENT* DAN *PASSING*
BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *SHORTPASS*
DAN KELINCAHAN PADA SISWA USIA 9-12 TAHUN
SEKOLAH SEPAKBOLA 89 SELINDUNG
KOTA PANGKALPINANG**

TESIS



Ditulis untuk memenuhi Sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar
Magister Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:

CANDRA GUNAWAN

NIM. 23060540046

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

**PENGARUH LATIHAN *PASSING MOVEMENT* DAN *PASSING*
BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *SHORTPASS*
DAN KELINCAHAN PADA SISWA USIA 9-12 TAHUN
SEKOLAH SEPAKBOLA 89 SELINDUNG
KOTA PANGKALPINANG**

TESIS



Ditulis untuk memenuhi Sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar
Magister Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:

CANDRA GUNAWAN

NIM. 23060540046

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

ABSTRAK

CANDRA GUNAWAN, pengaruh latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dan kelincahan pada siswa usia 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 Selindung kota pangkalpinang. **Tesis. Yogyakarta: Program Magister Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2025.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji (1) Pengaruh latihan *passing movement* terhadap keterampilan *shortpass* dan kelincahan (2) Pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dan kelincahan (3) Perbedaan pengaruh latihan *passing movement* terhadap keterampilan *shortpass* dan kelincahan dan latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dan kelincahan pada atlet 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang. Masih banyak siswa/atlet masih kurang melakukan keterampilan *shortpass*, dan melakukan *passing* secara tepat dan masih lambat dalam pergerakan untuk kelincahan.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian yaitu Kuasi Eksperimen (*Quasi Experimental Design*). terdapat dua macam desain kuasi eksperimen yaitu *Time-series Design* dan *nonequivalent Control Group Design*. Subjek penelitian ini dilakukan di Lapangan bola Selindung yang beralamat di Selindung Baru, Kecamatan Gabek, Kota Pangkalpinang Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Sampel penelitian terdiri dari 40 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberi latihan *passing movement* dan kelompok kontrol yang diberi latihan *passing berpasangan*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes *shortpass* dan kelincahan sebelum dan sesudah perlakuan (pretest dan posttest), dengan jumlah total pertemuan sebanyak 16 kali, yang terdiri dari 14 kali sesi latihan, 1 kali pretest, dan 1 kali posttest.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa baik latihan *passing movement* maupun *passing berpasangan* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shortpass* dan kelincahan siswa. Uji hipotesis membuktikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari hasil pretest ke posttest pada masing-masing kelompok, baik pada keterampilan *shortpass* (thitung = 6,185 untuk *passing movement* dan 6,658 untuk *passing berpasangan*) maupun kelincahan (thitung = 9,797 untuk *passing movement* dan 8,469 untuk *passing berpasangan*), dengan nilai ttabel = 2,024. Dan hasil uji perbedaan antara kelompok menunjukkan bahwa tidak dapat perbedaan yang signifikan antara latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan dalam meningkatkan keterampilan *shortpass* (thitung = 0,265 < ttabel = 2,024) dan kelincahan (thitung = 0,809 < ttabel = 2,024). Artinya, meskipun kedua metode Latihan sama-sama efektif, keduanya memiliki dampak yang relatif setara. Karena keduanya terbukti dapat meningkatkan keterampilan dan meningkatkan aspek teknik dan fisik dasar bermain sepakbola secara signifikan di usia dini.

Kata Kunci: *Passing Movement, Passing Berpasangan, Shortpass, Kelincahan*

ABSTRACT

CANDRA GUNAWAN, *the effect of passing movement and pair passing training on shortpass skills and agility among 9–12 year old students at 89 selindung football school, pangkalpinang city. Thesis. Yogyakarta: Master Program in Sports Science, Faculty of Sports and Health Sciences, Yogyakarta State University, 2025.*

This research aims to axamine (1) the effect of passing movement training on short pass skills and agility of 9-12 year old athletes of Sekolah Sepakbola 89 Selindung (89 Selindung Football School), Pangkalpinang City, (2) the effect of passing in pairs training on short pass skills and agility of 9-12 year old athletes of 89 Selindung Football School, Pangkalpinang City, (3) the difference in the effect of passing movement training towards short pass skills and agility and passing in pairs training towards short pass skills and agility of 9-12 year old athletes of 89 Selindung Football School, Pangkalpinang City.

This research method used a quantitative approach with a research design known as Quasi Experimental Design. There were two types of quasi-experimental designs: Time-series Design and nonequivalent Control Group Design. The research subjects were conducted at Selindung football field located in Selindung Baru, Gabek District, Pangkalpinang City, Bangka Belitung Islands Province. The research sample consisted of 40 students divided into two groups: experimental group given the passing movement training and control group given passing in pairs training. The data collection was carried out through shortpass and agility tests before and after treatment (pretest and posttest), with a total of 16 meeting sessions, consisted of 14 training sessions, 1 pretest, and 1 posttest.

The results of data analysis show that both passing movement and passing in pairs training have a significant effect on improving students' shortpass and agility skills. Hypothesis testing proves that there is a significant increase from the pretest to the posttest results in each group, both in shortpass skills ($t \text{ count} = 6.185$ for passing movement and 6.658 for passing in pairs) and agility ($t \text{ count} = 9.797$ for passing movement and 8.469 for passing in pairs), with a $t \text{ table value} = 2.024$. And the results of the difference test between groups show that there is no significant difference between passing movement and passing in pairs trainings in improving short pass skills ($t \text{ count} = 0.265 < t \text{ table} = 2.024$) and agility ($t \text{ count} = 0.809 < t \text{ table} = 2.024$). This means that although both training methods are equally effective, both have relatively equal effects. Both trainings have been proven to improve skills, technical, and basic physical aspects of playing football significantly at an early age.

Keywords: *Passing Movement, Pair Passing, Shortpass, Agility*

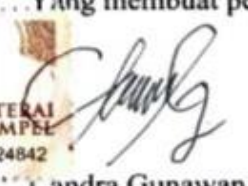
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Candra Gunawan
Nim Mahasiswa : 23060540046
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengaruh latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dan kelincahan pada siswa usia 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 Selindung kota pangkalpinang” Ini merupakan karya seni saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta,
Yang membuat pernyataan,



Candra Gunawan
23060540046

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *PASSING MOVEMENT* DAN *PASSING*
BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *SHORTPASS*
DAN KELINCAHAN PADA SISWA USIA 9-12 TAHUN
SEKOLAH SEPAKBOLA 89 SELINDUNG
KOTA PANGKALPINANG**

TESIS

CANDRA GUNAWAN

NIM. 23060540046

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Hasil Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 09 Mei 2025

Kordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Sumarjo M, Kes
NIP. 196312171990011002



Prof. Dr. Suharjana, M. Kes, AIFO
NIP. 196108161988031003

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *PASSING MOVEMENT* DAN *PASSING*
BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *SHORTPASS*
DAN KELINCAHAN PADA SISWA USIA 9-12 TAHUN
SEKOLAH SEPAKBOLA 89 SELINDUNG
KOTA PANGKALPINANG

TESIS

CANDRA GUNAWAN
NIM. 23060540046

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Hasil Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 09 Mei 2025

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Sumarjo, M.kes (ketua Penguji)		14/05/2025
Dr. Fatkurahman Arjuna, M.Or (Sekretaris/Penguji)		14/05/2025
Dr. Widiyanto, M.Kes. (Penguji I)		14/05/2025
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes, AIFO (Penguji II/Pembimbing)		14/05/2025

Yogyakarta, 15 Mei 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.
NIP. 197702182008011002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya tulis ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Indani dan Ibu Dewi Satria, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, semangat, dan doa dalam setiap langkah kehidupan saya. Tanpa bimbingan, dukungan tanpa henti, serta doa- doa yang terus beliau panjatkan kepada Allah SWT, saya tidak akan mampu melalui berbagai proses dan tantangan hingga titik ini. Segala pencapaian yang saya raih bukanlah semata-mata karena kemampuan saya, melainkan karena keikhlasan dan kesabaran kedua orang tua saya dalam mendidik, membina, serta mengajarkan arti dari ketekunan, keikhlasan, dan tawakal. Semoga karya tulis ini dapat menjadi salah satu bentuk bakti saya, serta menjadi amal jariyah yang terus mengalir pahala dan keberkahan bagi beliau berdua. Aamiin ya Rabbal ‘Alamiin.

KATA PENGANTAR

Puji serta rasa banyak untuk selalu bersyukur atas nikmat dan rahmat yang diberikan oleh Allah SWT, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dan Tesis berjudul Pengaruh latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dan kelincahan pada siswa usia 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 Selindung kota pangkalpinang.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan apabila tanpa adanya dukungan, bimbingan, serta bantuan dari Prof. Dr. Suharjana, M.Kes AIFO. Sebagai dosen pembimbing. Oleh karena itu dalam kesempatan ini izinkan penulis untuk menyampaikan banyak rasa terimakasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak:

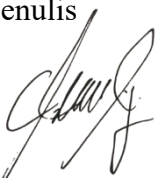
1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang baik dan kesempatan untuk melanjutkan studi di Perguruan tinggi ini.
2. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta telah memberikan ijin penelitian dan segala kemudahan telah diberikan kepada penulis.
3. Prof. Dr. Drs. Sumarjo M,Kes Selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu yang baik sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan proposal tesis ini.
4. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes AIFO. Sebagai pembimbing yang telah

memberikan banyak ilmu, masukan, saran, dan semangat dalam menyelesaikan karya tulis tesis ini.

5. Bapak Indani dan ibu Dewi Satria. Sebagai kedua orang tua yang selalu mendoakan, menasehati, mendukung, dan memberikan contoh yang baik kepada anak-anaknya.
6. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta 2023, khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang selalu memberikan motivasi, semangat, dan saran selama menempuh studi di Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Semua pihak yang telah membantu, menemani, dan mendukung dalam menyelesaikan karya tulis ini.

Seiring dengan doa dan harapan semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan kebaikan, keberkahan, lindungan, kesehatan, rezeki, dan dipanjangkan umurnya agar selalu bisa bermanfaat untuk banyak orang. Penulis menyadari masih banyak kekurangan yang ada dalam karya tulis ini, oleh karena itu penulis sangat besar harapan untuk diberikan masukan dan saran yang mendukung. Semoga karya tulis ini bisa bermanfaat bagi semua orang, amiin.

Yogyakarta,
Penulis



Candra Gunawan

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	I
HALAMAN JUDUL.....	II
ABSTRAK	III
<i>ABSTRACT</i>	IV
SURAT PERNYATAAN.....	V
LEMBAR PERSETUJUAN	VI
LEMBAR PENGESAHAN	VII
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	VII
KATA PENGANTAR.....	IX
DAFTAR ISI	XI
DAFTAR TABEL	XIII
DAFTAR GAMBAR	XV
DAFTAR LAMPIRAN	XVII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	8
C. RUMUSAN MASALAH	8
D. TUJUAN PENELITIAN	9
E. MANFAAT PENELITIAN.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. KAJIAN TEORI.....	11
1. Keterampilan <i>shortpass</i> dan Kelincahan Sepakbola	11
2. Latihan <i>Passing Movement</i> dan <i>passing</i> berpasangan.....	24
3. Karakteristik anak usia 9-12 tahun	45
4. Profil SSB 89 Selindung Kota Pangkalpinang	49
B. PENELITIAN YANG RELEVAN.....	49
C. KERANGKA BERPIKIR	53
D. HIPOTESIS.....	55
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	56
A. JENIS PENELITIAN	56
B. VARIABEL PENELITIAN.....	57
C. DEFINISI OPERASIONAL	58
1. Variabel Independen	58

2. Variabel <i>Dependen</i>	59
D. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	59
1. Tempat Penelitian	59
2. Waktu Penelitian.....	60
E. POPULASI DAN SAMPEL.....	60
1. Populasi	60
2. Sampel.....	60
F. TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	61
1. Instrument test <i>shortpass</i>	61
2. Instrument test kelincahan.....	65
G. TEKNIK ANALISIS DATA	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	74
A. HASIL PENELITIAN	74
1. Deskripsi Data Penelitian	75
2. Uji Prasyarat	88
3. Uji Hipotesis.....	90
B. PEMBAHASAN	99
1. Latihan <i>Passing Movement</i> terhadap Keterampilan <i>Shortpass</i> dan Kelincahan	99
2. Latihan <i>Passing Berpasangan</i> terhadap Keterampilan <i>Shortpass</i> dan Kelincahan	100
3. Perbedaan Latihan <i>Passing Movement</i> dan <i>Passing Berpasangan</i> terhadap Keterampilan <i>Shortpass</i> dan Kelincahan	102
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	105
A. SIMPULAN	105
B. SARAN.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....	107
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian Pretest Posttest Control Group Design.....	56
Tabel 2. Norma test <i>passing</i>	64
Tabel 3. Kriteria Koefisien Korelasi Reliabilitas Instrumen	65
Tabel 4. Normal penilaian Tes <i>Agility T-test</i>	68
Tabel 5. Deskripsi Data Pretest Keterampilan <i>Shortpass</i> Kelompok Latihan <i>passing</i> berpasangan	75
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Pretest Keterampilan <i>Shortpass</i> Kelompok Latihan <i>passing</i> berpasangan	75
Tabel 7. Deskripsi Data Pretest Keterampilan <i>Shortpass</i> Kelompok Latihan <i>passing</i> movement	77
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Pretest Keterampilan <i>Shortpass</i> Kelompok Latihan <i>passing</i> movement.....	77
Tabel 9. Deskripsi Data Pretes Kelincahan Kelompok Latihan <i>passing</i> berpasangan	78
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Pretes Kelincahan kelompok Latihan <i>passing</i> berpasangan	78
Tabel 11. Deskripsi Data Pretes Kelincahan Kelompok Latihan <i>passing</i> movement.....	79
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Pretes Kelincahan Kelompok Latihan <i>passing</i> movement	80
Tabel 13. Deskripsi Data Posttest Keterampilan <i>Shortpass</i> kelompok Latihan <i>passing</i> berpasangan	81
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Data Posttest Keterampilan <i>Shortpass</i> Kelompok Latihan <i>passing</i> berpasangan.....	82
Tabel 15. Deskripsi Data Posttest Keterampilan <i>Shortpass</i> Kelompok Latihan <i>passing</i> movement	83
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Data Posttest Keterampilan <i>Shortpass</i> Kelompok Latihan <i>passing</i> movement.....	84
Tabel 17. Deskripsi Data Posttest Kelincahan Kelompok Latihan <i>passing</i> berpasangan	85
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Data Posttest Kelincahan Kelompok Latihan <i>passing</i> berpasangan	85
Tabel 19. Deskripsi Data Posttest Kelincahan Kelompok Latihan <i>passing</i> movement	86

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Data Posttest Kelincahan Kelompok Latihan <i>passing movement</i>	87
Tabel 21. Hasil Uji Normalitas Data	89
Tabel 22. Hasil Uji Homogenitas	90
Tabel 23. Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Program SPSS 25.0 for windows	91
Tabel 24. Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan perhitungan Manual	91
Tabel 25. Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Program SPSS 25.0 for windows	92
Tabel 26. Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan perhitungan Manual	92
Tabel 27. Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Program SPSS 25.0 for windows	94
Tabel 28. Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan perhitungan Manual	94
Tabel 29. Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Program SPSS 25.0 for windows	95
Tabel 30. Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan perhitungan Manual	95
Tabel 31. Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Program SPSS 25.0 for windows	96
Tabel 32. Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan perhitungan Manual	96
Tabel 33. Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Program SPSS 25.0 for windows	98
Tabel 34. Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan perhitungan Manual	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Salah Satu Teknik Menendang Bola, yaitu Menggunakan Punggung Kaki.....	15
Gambar 2 <i>Passing</i> Bawah dengan Kaki Bagian dalam.....	16
Gambar 3 Model Latihan multilateral.....	17
Gambar 4 Contoh frekuensi, volume, dan intensitas Latihan kekuatan.....	18
Gambar 5 Melewati dan bergerak melalui kerucut berpasangan	19
Gambar 6 1v1 <i>passing</i> dan <i>movement square</i>	20
Gambar 7 Kombinasi <i>passing</i> dan <i>movement square</i>	21
Gambar 8 Melewati dan bergerak di sekitar Latihan sepakbola persegi	22
Gambar 9 Latihan sepakbola 2v1 <i>passing</i> menyerang dan bergerak.....	29
Gambar 10 <i>Passing</i> 1 Sentuhan dengan Arah Silang.....	31
Gambar 11 <i>Passing</i> 1 Sentuhan Maju Mundur	35
Gambar 12 <i>Passing</i> Panjang Pendek Melalui Cone.....	36
Gambar 13 <i>Passing</i> Tanpa Bola	37
Gambar 14 <i>Passing</i> Tanpa Bola Membentuk Segi Empat	38
Gambar 15. Latihan sepakbola 2v1 <i>passing</i> menyerang dan bergerak	39
Gambar 16. <i>Passing</i> 1 Sentuhan dengan Arah Silang	41
Gambar 17. <i>Passing</i> 1 Sentuhan Maju Mundur	42
Gambar 18. <i>Passing</i> Panjang Pendek Melalui Cone	43
Gambar 19. <i>Passing</i> Tanpa Bola	44
Gambar 20. <i>Passing</i> Tanpa Bola Membentuk Segi Empat	45
Gambar 21 Kerangka berpikir	54
Gambar 22 Tes <i>passing</i> bola rendah sepakbola	63
Gambar 23 Rumus <i>Tes-Retest</i>	65
Gambar 24 Bentuk test <i>Agility T-tes</i>	66
Gambar 25 Rumus Datum	69
Gambar 26 Rumus Uji Homogen	71
Gambar 27 Rumus Uji T	73

Gambar 28 Histogram Data Pretest Keterampilan Shortpass Kelompok Kontrol.....	76
Gambar 29 Histogram Data Pretest Keterampilan Shortpass Kelompok Eksperimen.....	77
Gambar 30 Histogram Data Pretes Kelincahan Kelompok Kontrol	79
Gambar 31 Histogram Data Pretes Kelincahan Kelompok Eksperimen	80
Gambar 32 Histogram Data Posttest Keterampilan Shortpass Kelompok Kontrol	82
Gambar 33 Histogram Data Posttest Keterampilan Shortpass Kelompok Eksperimen.....	83
Gambar 34 Histogram Data Posttest Kelincahan Kelompok Kontrol	85
Gambar 35 Histogram Data Posttest Kelincahan Kelompok Eksperimen	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	110
Lampiran 2. Surat balasan izin penelitian	111
Lampiran 3. Surat permohonan validasi ahli	112
Lampiran 4. Surat Keterangan validasi ahli	113
Lampiran 5. Instrument.....	114
Lampiran 6. Program Latihan	116
Lampiran 7 Data Hasil Penelitian	140
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	142

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Dalam permainan sepakbola selain teknik dasar untuk mendukung teknik sangat dibutuhkan juga kondisi fisik yang baik untuk menunjang kondisi tubuh saat bermain sepakbola. Permainan sepak bola didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan skil individu. Permainan yang cepat biasanya didukung oleh kualitas *passing* yang baik karena dibutuhkan untuk membuat irama permainan dan penguasaan bola di lapangan. Seperti contoh pada tim sepak bola yang sudah profesional, tim sepak bola dapat menguasai bola sangat baik, aliran bola cepat, *passing* akurat, *dribbling* yang baik, *shooting* yang bagus, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan. Pertahanan yang kuat, penjagaan lawan terhadap penyerang semakin ketat sehingga menyulitkan penyerang dalam menembus pertahanan lawan hanya dengan menggiring bola sendirian, maka sangat dibutuhkan dukungan pemain tanpa bola terhadap pemain yang sedang menguasai bola (Meji Vinando, 2017).

Peningkatan kecakapan bermain sepak bola, kemampuan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik dan mental. teknik dasar dalam permainan sepak bola, secara umum sudah banyak yang tahu apa saja teknik dasar tersebut. Teknik dasar yang paling utama yang pertama yaitu *passing*. *Passing* juga dapat dibagi dua, *passing*. jarak dekat (*short pass*) dan *passing*. jarak jauh (*long pass*). Keterampilan dalam melakukan *passing* sangat dibutuhkan untuk menjalankan permainan tim secara kompak, terutama *passing* jarak pendek

(*short pass*). namun dalam pelaksanaannya akan ada teknik penguasaan bola yang akan mengarah pada set permainan selanjutnya (Anwar et al, 2019). Matrik passing yang efektif seperti total operan, operan rata-rata beruntun, dan tingkat keberhasilan operan telah terbukti secara positif memengaruhi kinerja tim secara keseluruhan dan hasil pertandingan dalam sepak bola (Dunton et al., 2020).

Permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan digunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. Dalam permainan sepakbola kemampuan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan *passing* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton. Tujuan sepak bola adalah permainan dimainkan dengan cara menendang bola para pemain untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Soniawan et al., 2022). Olahraga sepak bola menuntut pemain untuk menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan, serta menjaga gawang supaya bola lawan tidak masuk. Untuk mencapai penguasaan dalam sepak bola, pemain memerlukan teknik dasar permainan sebagai modal utama (Fajrin et al., 2021).

Sepak bola adalah olahraga paling populer di dunia dengan 260 juta pemain sepak bola di dunia. Performa sepak bola terdiri dari area teknis, taktis, fisiologis,

dan mental (Chan et al., 2016), selain itu olahraga berintensitas tinggi dengan banyak situasi sentuhan antara tim yang mengubah arah, dan kemungkinan cedera tinggi (Chomani et al., 2021). Sepak bola adalah permainan beregu, setiap regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang yang memiliki tujuan mencetak gol untuk memenangkan setiap pertandingan. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang pelaksanaannya dilakukan oleh 2 tim atau 2 tim 2 dengan durasi yang cukup lama sehingga membutuhkan ketahanan fisik maupun psikis pemain untuk dapat bermain dengan baik dan konsentrasi guna memperoleh kemenangan (Atiq & Yunitaningrum, 2020).

Dan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuh. Dalam cabang olahraga sepakbola kondisi fisik yang dibutuhkan sangat komplek. Dalam permainan sepakbola kondisi fisik sangat mempengaruhi permainan, salah satu kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola yaitu kelincahan. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si 5 pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras dan rutin, Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara

sempurna. Selain latihan teknik, inovasi dan kreasi dari para pelatih sepakbola sangatlah diperlukan terutama dalam menentukan dan memilih metode latihan yang tepat sesuai dengan karakteristik dan lesensi dari materi yang akan dilatih Harsono (2018:50).

Melalui SSB ini dapat dijadikan sebagai lumbung bagi bangsa Indonesia untuk menciptakan calon-calon atlet sepakbola yang berkualitas. Dari inilah anak-anak dapat belajar berbagai teknik dasar permainan sepakbola. Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola. Teknik dasar sepakbola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepakbola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, menembakkan bola ke gawang lawan untuk membuat gol.

Sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang adalah sepakbola yang dibentuk oleh bapak Binsar Tambunan, yang pada saat itu salah satu SSB yang menjadi bagian resmi dari proyek pilot PSSI yang diresmikan pada tahun 1989. SSB 89 berlokasi di kota pangkalpinang provinsi kepulauan bangka Belitung. SSB selindung sendiri sudah banyak melahirkan pemain sepakbola profesional yang bergelut di sepakbola Indonesia dan sampai saat ini masih aktif dalam pembinaan sepakbola khususnya dalam mencetak pemain serta meningkatkan SDM di bidang sepakbola. Tujuan dari pembinaan di SSB 89 selindung adalah

membangun karakter anak-anak melalui saran sepakbola, agar menjadi manusia yang mempunyai karakter baik dimasa depan.

Berdasarkan hasil observasi dengan pelatih pada siswa SSB 89 Selindung kota pangkalpinang usia 9-12 tahun, Peneliti merumuskan masalah dengan jawab hasil wawancara dengan pelatih pada siswa/atlet SSB 89 Selindung, kebanyakan siswa/atlet masih kurang melakukan keterampilan *shortpass*, masih banyak siswa/atlet yang belum mampu melakukan *passing* secara tepat dan masih lambat dalam pergerakan untuk kelincahan. *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan, kebanyakan siswa/atlet masih kebanyakan lambat dalam pergerakan untuk kelincahan dan masih banyak siswa kurang respon dengan serius apabila sesi Latihan berlangsung. Program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi dan metode latihan teknik, tujuannya agar siswa tidak jenuh selama mengikuti latihan. Dengan latihan 1 minggu 3 kali diharapkan para siswa SSB dapat lebih cepat berkembang dalam bermain sepak bola. Ada juga beberapa faktor yang mempengaruhi siswa/atlet dalam melakukan kesalahan lain ketika melakukan *passing* yaitu masih banyak anak-anak kurang fokus dan tidak serius, kurangnya pengawasan dari pelatih, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana siswa sering salah dalam melakukan *passing* dalam bermain sepakbola.

Alasan peneliti melakukan penelitian di SSB 89 Selindung pada kelompok umur 9-12 tahun karena Peneliti merumuskan masalah dengan jawab hasil

wawancara dengan pelatih pada siswa/atlet SSB 89 Selindung, kebanyakan siswa/atlet masih kurang melakukan keterampilan *shortpass* dan apabila siswa sudah melakukan *passing* tidak bergerak lagi atau tidak berpindah posisi yang baru, masih lambat dalam pergerakan untuk kelincahan dan masih banyak siswa/atlet tidak di sesi latihan . Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya latihan *passing* bagi pemain sepakbola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan keterampilan *passing*.

Untuk mengetahui perkembangan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *shortpass* pada pemain sepakbola dalam melakukan latihan maupun didalam suatu pertandingan, maka perlu adanya metode latihan *Passing Movement* yang menggunakan alat bantu berupa cone dan Latihan *passing* berpasangan yang berguna untuk membantu meningkatkan keterampilan atlet/siswa dalam melakukan *shortpass* dan kelincahan dalam bergerak dengan lincah yang diperlukan dalam Teknik bermain sepak bola.

Passing movement merupakan bentuk latihan yang meningkatkan akurasi *passing* saat bergerak yang dilakukan dengan membangun komunikasi dan saling support antar pemain. Pelaksanaan bentuk latihan ini secara berpasangan yaitu bentuk latihan ini dimulai dengan seorang pemain membawa bola dengan sentuhan kecil. Pemain tanpa bola akan menunjuk ke *cone* yang telah disusun berupa gawang dan kemudian bergerak ke belakang *cone* gawang tersebut. Pemain dengan bola akan mengoper bola melewati *cone* gawang ke pasangannya. Saat pemain menerima bola, pemain yang mengopernya akan memanggil dan

menunjuk ke *cone* gawang yang lain. Pasangan pemain akan bergerak ke tujuan itu, mengoper bola, dan melanjutkan (Koger, 2016:10).

Latihan *passing* berpasangan arah tepat adalah latihan *passing* dengan teknik *Push pass*, bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. *Passing* dengan kaki bagian dalam sangat cocok dilakukan jika ingin mengoper bola kepada rekan yang berada dalam jarak yang dekat. Peneliti memilih latihan *passing* berpasangan karena latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan rekan yang selalu berada di depannya, arah sasaran nyata yaitu kepada teman sepasangnya, lebih menarik karena berpasangan, lebih bisa saling mengontrol gerakan temannya (Candra et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan terhadap ketetapan *shortpass* dan kelincahan pada atlet 9-12 tahun karena masih dalam tahap pertumbuhan sehingga dibutuhkan latihan untuk meningkatkan kondisi ketetapan *shortpass* dan kelincahan dalam bermain sepakbola dengan metode latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pemain serta pelatih tentang **“latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan terhadap ketetapan *shortpass* dan kelincahan pada atlet 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang”**.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Bedasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya fokus disaat sesi latihan *shortpass* dan kelincahan
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *shortpass* dan kelincahan.
3. Masih banyak siswa melakukan *passing* yang tidak terarah kepada teman disaat sesi latihan.
4. Pergerakan masih lambat untuk kelincahan bermain sepakbola.
5. Belum dikaji pengaruh latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan terhadap ketetampilan *shortpass* dan kelincahan pada atlet 9-12 tahun.

C. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah untuk memberikan arahan yang jelas dalam penelitian ini, maka dirumuskan masalahnya adalah:

1. Mengkaji pengaruh latihan *passing movement* terhadap ketetampilan *shortpass* dan kelincahan pada atlet 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang?
2. Mengkaji pengaruh latihan latihan *passing* berpasangan terhadap ketetampilan *shortpass* dan kelincahan pada atlet 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang?
3. Mengkaji perbedaan pengaruh latihan *passing movement* terhadap ketetampilan *shortpass* dan kelincahan pada atlet 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang dan pengaruh latihan latihan *passing* berpasangan terhadap

ketetampilan kelincahan pada atlet 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang?

D. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji:

1. Mengkaji pengaruh latihan *passing movement* terhadap ketetampilan *shortpass* dan kelincahan pada atlet 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang.
2. Mengkaji pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketetampilan *shortpass* dan kelincahan pada atlet 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang.
3. Mengkaji perbedaan pengaruh latihan *passing movement* terhadap ketetampilan *shortpass* dan kelincahan dan latihan *passing* berpasangan terhadap ketetampilan *shortpass* dan kelincahan pada atlet 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang.

E. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilakukan untuk, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan memberikan metode dan variasi latihan yang baru dan lebih baik dari yang sudah ada sebelumnya. Sumbangan utama dari hasil penelitian ini dapat menambah khazanah latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan terhadap

ketetampilan *shortpass* dan kelincahan pada atlet 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang.

2. Manfaat Praktis

a. Peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi inovasi dalam pelaksanaan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

b. Pelatih Sepakbola

Sebagai salah satu alternatif pelatihan, dorongan dan motivasi kepada pelatih untuk menciptakan inovasi baru dalam latihan sehingga memberikan motivasi kepada para atlet.

c. Atlet

Memberikan motivasi yang tinggi terhadap atlet dalam mengikuti latihan sepakbola terkhusus nya pada bidang *passing movement* dan *passing* berpasangan.

d. Peneliti

Peneliti dapat menjadi bahan pengetahuan dan inspirasi bila kelak penulis menjadi tenaga pendidik yang ahli bidang olahraga dan dalam pembelajaran PJOK itu dibutuhkan suatu pendekatan pembelajaran terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola terkhusus bidang *passing movement* dan *passing* berpasangan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Keterampilan *shortpass* dan Kelincahan Sepakbola

a. Sepakbola

Sepak bola adalah olahraga yang paling banyak dilakukan di dunia, dengan total 250 juta orang. Hal ini ditandai sebagai olahraga tim intermiten, intensitas tinggi, yang membuat tuntutan fisik, taktis, dan teknis yang tinggi (Castillo-rodríguez et al., 2023). Sepak bola tercermin dalam berbagai variabelnya, yang diidentifikasi sebagai kategori asiklik yang dapat dilihat sebagai aktivitas intermiten dari perspektif gerakan. Sepak bola memiliki kebutuhan bioenergi yang kompleks yang ditandai dengan penggunaan jalur aerobik dan anaerobik untuk menghasilkan energi dalam berbagai skenario permainan. Selain itu, kebutuhan energi tergantung pada lokasi. Gelandang cenderung menempuh jarak terjauh dan bek tengah paling sedikit (Nobari et al., 2023).

Dalam pelatihan sepak bola tidak hanya dimaksudkan agar atlet dapat memahami teknik dasar sepakbola, tetapi juga dapat mengajarkan teknik dasar sepakbola dalam proses pembelajaran. Secara teoritis, ada lima teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai atlet selama proses pelatihan yaitu menendang, menghentikan, menggiring bola, menyundul dan pressing (Paramitha et al., 2020). Sepak bola adalah olahraga yang menggunakan sistem energi anaerobik yang dominan. Menurut Suhadak (Paskalis et al., 2022) sistem energi anaerobik merupakan sistem energi dominan yang digunakan dalam permainan sepak bola.

14 Permainan sepak bola mengharuskan pemain untuk bergerak dengan kecepatan, karena pada saat menyerang dan saat bertahan, para pemain bergerak lebih banyak dengan kecepatan atau sprint. Sistem energi anaerob menghasilkan energi tanpa perlu oksigen. Produk akhir yang dihasilkan dari glikolisis anaerob adalah asam laktat. Sepak bola adalah olahraga yang memiliki gerakan yang relatif kompleks yang mencakup aktivitas berjalan, berlari, dan melompat. Menurut Valentini et al (Ihsan et al., 2022) Beberapa faktor mempengaruhi kompetensi dasar Keterampilan Motorik, termasuk pelatihan, pengajaran, dan pengalaman. Menurut Sautov et al (Ihsan et al., 2022) Sangat penting bahwa dalam pertahanan, interaksi antara pemain dalam pertahanan diperlukan. Menciptakan model latihan pertahanan menjadi solusi untuk membangun keterampilan sepak bola bagi pemain muda tersebut.

1) Keterampilan dalam sepakbola

Keterampilan seharusnya mendapat perhatian pada tingkat awal, dan pengajaran berlangsung berkesinambungan. Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas. Menurut Rusli Lutan (2016: 94), keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas, dan lainnya sebagai indikator dari tingkatan kemahiran. Sedangkan menurut Yanuar Kiram (2016: 11), Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Sedangkan menurut Singer dalam Amung Ma'mun dan supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar.

Keterampilan bermain sepakbola adalah menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola dan mampu mengaplikasikannya ke dalam sebuah permainan dengan efektif dan efisien. Subagyo Irianto (2016: 15) mengatakan, bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. Kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola (Sucipto, dkk. 2016: 12). Sehingga membutuhkan proses latihan yang lama dan intensif agar seseorang dapat mahir dalam menguasai teknik-teknik tersebut. Menurut Sukatamsi (2016: 21), teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua Gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, kemudian untuk bermain, ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu penerapan teknik dasar bermain dalam permainan.

b. Teknik dasar Sepakbola

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola, yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan (Soylu et al., 2022).

Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Soylu et al., 2022).

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut (Putra & Bahtra, 2021) antara lain adalah:

- a. Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
- b. Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
- c. Menggiring bola (*dribbling*).
- d. Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
- e. Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
- f. Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
- g. Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
- h. Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
- i. Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).
- j. Menendang bola (*passing*).

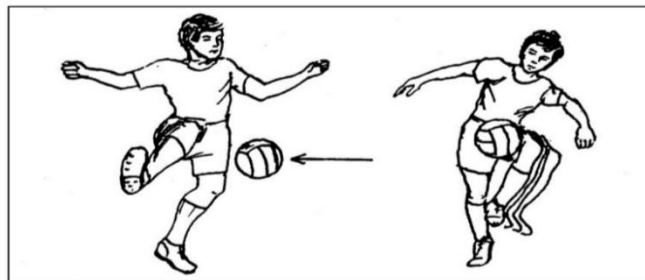
Sedangkan menurut Sucipto (2016: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), menjaga gawang (*goal keeping*), dan menendang (*kicking*).

1) Menghentikan bola (*stoping*)

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

Menurut Irfan, P. (2021), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- a) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- b) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga *stabilitas* dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- c) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



Gambar 1.

Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha
(Sumber buku: Remmy Muchtar, 2016: 33)

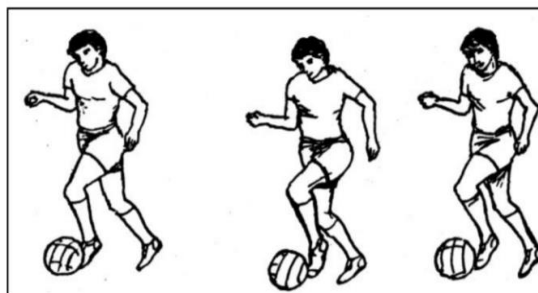
2) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Irfan, P. (2021) adalah sebagai berikut:

- a) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- b) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya:

- (1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) Pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) Dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.



Gambar 2

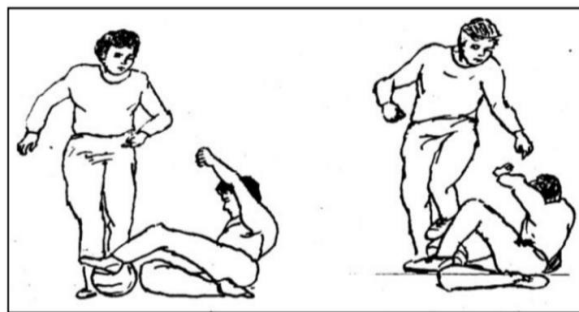
Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan punggung kaki
(Sumber: Remmy Muchtar, 2016: 4)

3) Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan. 18

Merampas bola diperkenankan dalam sepakbola asalkan pemain melakukannya mengenai bola yang dalam penguasaan pemain lawan. Irfan, P. (2021) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola keluar lapangan permainan.

Cara merebut bola menurut Irfan, P. (2021), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.



Gambar 3.
Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur (Sumber : Remmy Muchtar, 2016: 48)

4) Lemparan ke dalam (*throw-in*)

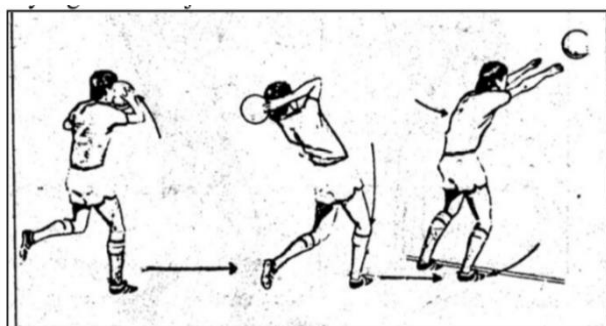
Menurut Irfan, P. (2021) tujuan dari lemparan ke dalam adalah untuk menghidupkan/memulai permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping.

Lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Penggunaan *throw-in* yang baik seringkali menciptakan peluang untuk mencetak gol selama pertandingan. 19 Kunci

keberhasilan melakukan *throw-in* adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya.

Irfan, P. (2021) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut;

- a) Melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola.
- b) Kedua siku menghadap ke depan.
- c) Kedua ibu jari saling bertemu.
- d) Bola berada di belakang kepala.
- e) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan.
- f) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 4.
Melempar bola ke dalam
(Sumber gambar: Sucipto dkk., 2016: 3)

5) Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola atau lebih dikenal dengan heading adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala tepatnya dengan menggunakan dahi atau kening. Menyundul bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menyundul bola berdiri tanpa loncat dan menyundul bola dengan meloncat. “Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola 20 adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan membuang bola” (Sucipto, 2016: 32).

Menurut Irfan, P. (2021) Gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan di samping badan.



Gambar 5.
Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat
(Sumber: Remmy Muchtar, 2016: 45)

6) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Secara umum teknik menjaga gawang meliputi, teknik menangkap bola yang dibedakan menjadi dua yaitu menangkap bola dengan meloncat dan menangkap bola tanpa loncat, melempar bola, dan menendang

bola (Sucipto, 2016: 39). Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam gawang.

Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola menurut (Irfan, P. 2021).



Gambar 6.
Salah Satu Teknik Penjaga Gawang
(Sumber: Remmy Muchtar, 2016: 51)

c. Pengertian *Passing*

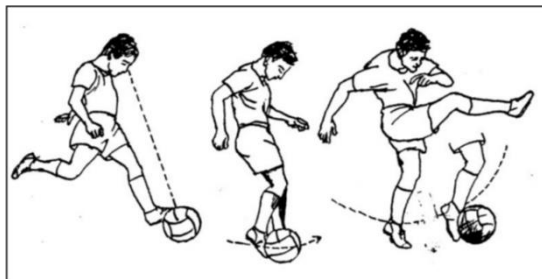
Menurut Lhaksana (2016: 30) *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dibutuhkan setiap pemain dalam permainan Sepakbola. Diperlukan penguasaan gerakan dengan metode latihan *passing* yang sesuai sehingga ketika *passing* mencapai sasaran yang diinginkan tercapai dengan hasil akurasi yang bagus.

Menurut pendapat Luxbacher (2016: 9), *passing* adalah mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Dalam era sepakbola sekarang pemain dituntut untuk dapat bermain di lebih dari satu posisi

dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola. Pemain harus mampu dengan baik menguasai bola baik dengan kaki kanan dan kaki kirinya.

1) *Longpass*

Longpass adalah Salah satu teknik menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam. Menurut Sucipto, dkk (2016: 21) menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam umumnya digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*longpass*). Pendapat lain mengatakan menendang bola atas atau melambung (*longpass*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang, dan saat tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik (Irfan, P. 2021).

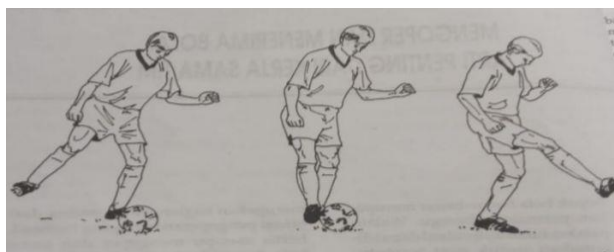


Gambar 7.
Salah Satu Teknik Menendang Bola, yaitu Menggunakan Punggung Kaki.
(Sumber: Remmy Muchtar, 2016: 31)

2) *Shortpass*

Sepakbola adalah permainan tim yang mengutamakan *kolektifitas*. Pemain dengan teknik tinggi dapat mendominasi pada saat tertentu, akan tetapi seorang pemain sepakbola tergantung pada anggota tim lainnya untuk menciptakan peluang dan permainan yang bagus. Dalam sepakbola *passing* atau operan memiliki tujuan, antara lain mengoper kepada teman, mengoper

bola di daerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan *passing*. Menurut pendapat Luxbacher (2016: 9), *passing* adalah mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu.



Gambar 8.
Passing Bawah dengan Kaki Bagian dalam
(Sumber: Joseph A. Luxbacher, 2016: 12)

Shortpass pada sepak bola adalah teknik membagi bola atau mengoper bola kepada rekan satu tim yang jaraknya dekat dan tidak memerlukan kekuatan yang banyak (Farisnari:2016). Menggunakan *shortpass* saat memberi umpan kepada rekan satu tim memiliki beberapa keuntungan, yaitu:

- a) Memudahkan rekan satu tim menerima bola.
- b) Memaksa lawan ikut memainkan permainan yang telah kita desain.
- c) Dapat mengecoh pertahanan lawan.
- d) Mudah memainkan bola dan menguasai jalannya pertandingan.

Untuk dapat mengaplikasikan kemampuan *shortpass* yang baik dan dengan tingkat ketepatan yang tinggi, seorang pemain harus mengetahui tempat

perkenaan bola (*impact*) dan posisi kaki tumpu yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan disamping bola, kaki tendang diayun dari belakang, perkenaan kaki (daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian belakang), tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah menendang diteruskan gerakan kaki mengikuti gerakan tendang (*follow trough*) (Wibowo & Indardi, 2016: 49).

d. kelincahan

Kelincahan dalam sepakbola merujuk pada ketampilan pemain untuk bergerak dengan cepat dan lincah, baik dalam mengubah arah maupun dalam mengatasi lawan. Ini melibatkan kombinasi kekuatan, kecepatan, dan koordinasi. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik bisa dengan mudah menghindari tekanan dari lawan, melakukan dribel yang efektif, dan menciptakan ruang untuk dirinya sendiri maupun rekan tim (Bahrudin 2016;84).

Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepakbola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak hanya tidak mampu untuk menguasai bola, akan tetapi kemungkinan justru akan mengalami cedera karena jatuh. Dari beberapa pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh tertentu. Adapun 25 yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan

gerakan kearah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting terutama olahraga beregu khususnya dalam olahraga sepakbola. Suharno HP (2016:33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulus, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan (Mappaompo 2011:97).

2. Latihan *Passing Movement* dan *passing* berpasangan

a. Pengertian latihan

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, 2016: 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 gerakanya (Sukadiyanto, 2016: 8). Sukadiyanto (2016: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

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. Berbagai

pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya.

Jika merancang suatu program latihan harus memperhatikan volume adalah kesatuan dari bagian-bagian waktu atau lamanya latihan, jarak tempuh atau berat beban per unit waktu, jumlah ulangan (repetisi) yang dilakukan dalam tempo tertentu (Bompa, 2016:15).

Tujuan utama pembentukan fisik umum dalam latihan olahraga adalah untuk meningkatkan kapasitas kerja atlet, dengan potensi kerja yang lebih tinggi, lebih mudah tubuh beradaptasi terhadap bertambahnya tuntutan fisik dan psikis pada latihan selanjutnya. Untuk atlet pemula, pembentukan fisik umum pendekatannya sama dengan atlet tingkat lanjut meskipun kurang memperhatikan pengkhususan cabang olahraga. Untuk atlet tingkat lanjut dapat dikaitkan dengan kekhususan dan kebutuhan olahraga, dan juga ciri-ciri perorangan. (Bompa, 2016:15).

b. Prinsip-prinsip Latihan

Dalam hal ini pelatih harus mengetahui prinsip-prinsip latihan, agar latihan dapat mencapai sesuai tujuannya. (Koltai et al., 2016) menjelaskan Sepak bola membutuhkan keterampilan motorik yang kompleks, yang diterapkan secara bergantian selama pertandingan. Oleh karena itu sulit untuk melakukan analisis terpisah dari keterampilan teknis, taktis, fisik dan mental. Jika prinsip latihan tidak dilakukan maka akan sukar bagi atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan fisik maupun teknik, yang mengakibatkan atlet sulit untuk berpretasi, serta latihan tidak

akan berjalan secara optimal. Prinsip latihan yang di kemukakan oleh (Bompa, 2019:24) tersebut meliputi:

1) prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Prinsip beban berlebih ini berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. 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 terteeinggi. Penambahan beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal ini bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi.

2) prinsip Individualisasi (*individualization*)

Prinsip individual adalah salah satu syarat utama pelatihan kontemporer, yang mengharuskan pelatih mempertimbangkan kemampuan, potensi dan pembelajaran karakteristik dan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat di tingkatkan secara wajar. Prinsip individual tidak dipikir hanya sebagai sesuatu cara untuk membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan dan mengamati secara obyektif.

3) Prinsip kekhususan (*specialization*)

Prinsip ini menekankan bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Prinsip kekhususan adalah

proses non sepihak yang kompleks didasarkan pada perkembangan multilateral. Dari latihan pertama seorang pemula hingga mencapai atlet dewasa, jumlah volume dan intensitas latihan meningkat secara progresif. Keadaan ini akan menjadi dasar-dasar fisiologis terhadap latihan kekhususan di usia selanjutnya. Latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khusus sesuai dengan cabang olahraga.

4) Prinsip variasi

Variasi adalah salah satu komponen kunci yang diperlukan untuk mendorong adaptasi dalam menanggapi latihan. Pada saat latihan menyarankan untuk membuat variasi latihan, karena kurangnya variasi latihan dapat mengakibatkan program latihan yang berlebihan. Dalam upaya mengatasi masalah itu keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga.

5) Prinsip menambah beban latihan secara progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Contoh berlatih dengan beban latihan antara 60-70 % dari kemampuan dengan waktu latihannya antara 25-30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40-50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jenis latihannya berupa lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari sebelumnya.

6) Prinsip latihan menggunakan model

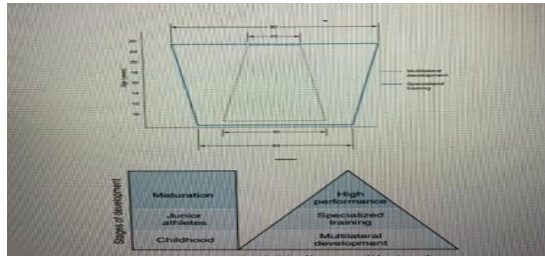
Model adalah suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Dalam menciptakan suatu model, diperlukan adalah tunggal, tanpa mengurangi variabel-variabel penting lainnya, dan mempunyai kemiripan dan ajeg dengan keadaan sebelumnya. Tujuan menggunakan model untuk memperoleh suatu yang ideal, kenyataan konkrit, tetapi juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai.

7) Prinsip multilateral

Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (*training effect*) bisa dimaksimalkan. Lamanya masa pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet akibat stimulus/latihan sebelumnya.

Dalam olahraga prinsip multilateral/perkembangan fisik adalah suatu kebutuhan. Perkembangan Multilateral mempunyai manfaat khusus yaitu:

- a) Peningkatan kinerja yang lebih lambat
- b) Penampilan terbaik pada usia 18 atau lebih Ketika atlet telah mencapai *fisikologis* dan pematangan *psikologis*
- c) Kinerja yang konsisten dan *progresif* dalam persaingan
- d) Karier atlet yang lebih Panjang
- e) Lebih sedikit cedera sebagai akibat dari pola pembebanan yang lebih *progresif* dan *fisikologis* secara keseluruhan.



Gambar 9.
Model Latihan multilateral
(sumber: Bompa, 2016:25)

8) Prinsip partisipasi aktif berlatih

Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik, ajeg mendiskusikan kemajuan atletnya bersama-sama dengannya. Pelatih harus bekerja sama mencapai tujuan latihan bersama atletnya. Maka mereka akan berperan aktif dalam menetapkan tujuan sesuai dengan kemampuannya. Tidak hanya pelatih atlet juga harus berpartisipasi dalam perencanaan program latihan jangka panjang dan pendek, juga dalam analisisnya.

9) 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 menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksa member latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa member kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

c. Komponen-komponen Latihan

Ketika merancang suatu program latihan, pelatih tidak hanya melibatkan prinsip latihan sebagai pedoman suatu rancangan. Tetapi juga harus memperhatikan beberapa aspek komponen dari latihan. Komponen-komponen latihan tersebut meliputi:

1) Intensitas Latihan

Ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya (seperti pengeluaran energi atau kerja per unit waktu). Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas dengan metode 1 RM (repetition maximum), yaitu kemampuan sekelompok otot untuk mengangkat maksimal dalam usaha tunggal (Bompa, 2016:26).

2) Volume Latihan

Beban yang dinyatakan dengan jarak, waktu, berat, dan jumlah latihan. dalam pelatihan kekuatan peningkatan volume latihan menggunakan parameter mikro dan makro. mikro artinya ukuran/jumlah beban yang diselesaikan dalam satu tahap latihan. Contoh: atlet gulat telah menyelesaikan angkatan seberat 100.000, 75.000, dan 50.00 kg berturut-turut selama tahap persiapan umum, khusus dan tahap prakompetisi. Mikro artinya jumlah beban yang diselesaikan atlet selama satu minggu. dari volume makro setiap periode dibagi menjadi beberapa mikro, jika volume 1 makro tahap persiapan umum (100.000 kg) dibagi menjadi 4 mikro, maka volume satu mikro adalah 25.000 kg (dengan catatan program latihan linier).

3) Durasi

Lamanya Latihan yang diperlukan.

4) Frekuensi Latihan

Berapa kali latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap set nya. contoh frekuensi latihan wanita lebih lama daripada pelatihan 2 hari per minggu, beban 50% x 10 RM, 75 % x 10 RM, 10 RM, Dan 4-5 jenis latihan beban. Beban 10 RM adalah berat maksimal yang hanya mampu diangkat maksimal 10 ulangan.

	Jenis Latihan				Frekwensi
	Pull down	Half squat	Bench press	Leg curl	
10 RM	50 kg	100 kg	75 kg	60 kg	2 x/mgg
Set 1 50% 10 RM	25 kg	50 kg	37,5 kg	30 kg	2 x/mgg
Set 2 75% 10 RM	35.5 kg	75 kg	56.25	45 kg	2 x/mgg
Set 3 10 RM	50 kg	100 kg	75 kg	60 kg	2 x/mgg

Gambar 10.

Contoh frekuensi, volume, dan intensitas Latihan kekuatan.
(sumber: Bompa, 2016:28)

5) Ritme

Alur dari irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat tingginya atau latihan dalam suatu set latihan.

6) Recovery

Waktu pemulihan setelah melakukan Latihan atau waktu istirahat dari jenis Latihan yang satu dengan Latihan yang lain. Program Latihan beban selama 4 minggu, istirahat berselang singkat (30-40 detik) antar set, hasilnya lebih jelek dalam meningkatkan kekuatan dibandingkan dengan istirahat 2 sampai 3 jam.

7) Interval

Bentuk latihan yang diulang-ulang dan setiap melakukan satu kali bentuk latihan akan diselangi dengan istirahat (waktu istirahat yang diberikan antar seri, sirkuit, atau antar sesi dalam satu macam latihan).

8) Set

Jumlah ulangan untuk satu macam latihan. Set juga disebut rangkaian interval kerja dan istirahat. Contoh: atlet melakukan push up 5 kali (5 repetisi), lalu istirahat, berarti sudah 1 set, kemudian mengulangi lagi, selesai jadi 2 set. Intinya set adalah rangkaian dari repetisi.

9) Repetisi

Banyaknya jumlah dalam satu set (jumlah ulangan yang dilakukan tiap butir latihan). Repetisi juga sangat ditentukan oleh intensitas, kecepatan eksekusi pelatihan dan tujuan yang diinginkan. Secara logika intensitas berbanding terbalik dengan jumlah repetisi. Semakin tinggi intensitas, eksekusi relatif lambat dan repetisi semakin rendah.

10) Seri atau sirkuit

Penyelesaian dari rangkaian latihan yang berbeda. (dari satu sirkuit lebih dari satu macam latihan yang harus diselesaikan dalam satu rangkaian).

11) Sesi

Suatu program latihan yang harus diselesaikan dalam setiap tatap muka.

d. *Passing Movement*

1) Pengertian *passing movement*

Passing movement merupakan bentuk latihan yang meningkatkan akurasi *passing* saat bergerak yang dilakukan dengan membangun komunikasi dan saling support antar pemain. Pelaksanaan bentuk latihan ini secara berpasangan yaitu bentuk latihan ini dimulai dengan seorang pemain membawa bola dengan sentuhan kecil. Pemain tanpa bola akan menunjuk ke *cone* yang telah disusun berupa gawang dan kemudian bergerak ke belakang *cone* gawang tersebut. Pemain dengan bola akan mengoper bola melewati *cone* gawang ke pasangannya. Saat pemain menerima bola, pemain yang mengopernya akan memanggil dan menunjuk ke *cone* gawang yang lain. Pasangan pemain akan bergerak ke tujuan itu, mengoper bola, dan melanjutkan (Koger, 2016:10).

Latihan *passing movement* juga di sebut bentuk latihan yang melatih kemahiran pemain menentukan momentum kapan harus mengoper. Banyak pemain menahan bola terlalu lama atau mengoper sebelum waktunya tepat. Latihan ini mengajarkan waktu dan perlunya akurasi *passing*. Latihan ini juga akan mengajarkan pemain pengambilan keputusan yang tepat, efisiensi waktu, dan bagaimana mengoper dengan akurat. Pelaksanaan bentuk latihan ini yaitu tunjuk satu pemain sebagai “pemain berkaus kaki khusus.” Berikan pemain ini kaus kaki khusus. Berikan salah satu pemain lain dalam kelompok itu bola. Tujuannya adalah untuk mencoba dan menandai pemain dengan bola, menggunakan kaus kaki khusus, sebelum pemain itu bisa mengoper. Pemain

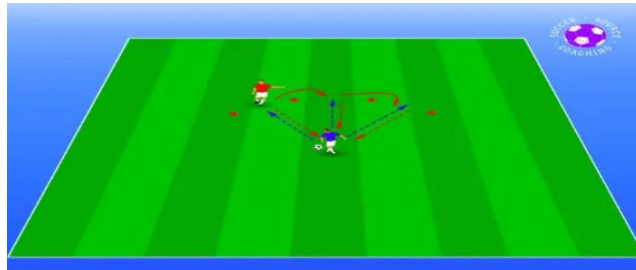
dengan kaus kaki khusus bisa bergerak kemana saja dan bisa menandai pemain yang lewat atau pemain yang menerima bola (Koger, 2016:10).

Passing Movement menjadi hal yang menentukan dalam memulai serangan kerana teknik dasar ini dapat mengancam pertahanan lawan apabila dilakukan dengan benar (Abdul, 2016:2). Keterampilan *passing Movement* yang baik memudahkan rekan satu tim dalam menjalankan strategi yang diinginkan sehingga tim dapat meraih hasil yang maksimal yaitu kemenangan (Fernando & Ronni, 2020;8). Metode latihan ini menjadi satu paket yang harus dimiliki oleh setiap pemain, karena dengan menguasai metode Latihan *passing movement* pemain akan mudah menciptakan dan mengkonversi sebuah peluang untuk mencetak skor (Rosdiani, 2016:3).

Titik pembinaan (*Coaching point*) dari bentuk latihan ini diantaranya: 1) pastikan kedua pemain berkomunikasi satu sama lain dan bergerak sebagai sebuah tim. 2) perhatikan untuk memastikan pemain dengan bola mengangkat kepalanya untuk melihat pemain lain dan tujuannya *passingnya*. 3) pastikan pemain yang menerima bola bergerak di depan bola dan tidak mengejar bola setelah melewati cone gawang. 4) pastikan para pemain di lapangan tidak berkelompok dan dapat bergerak ke cone gawang yang kosong. 5) perhatikan dan pastikan para pemain mengoper dengan benar dan menerima dengan benar (Koger, 2016:10).

2) Bentuk-bentuk variasi Latihan *passing movement*

a) Variasi Latihan *passing movement* 1



Gambar 11.
Melewati dan bergerak melalui kerucut berpasangan
(Sumber : Toby Chambers 2020:1)

Tujuan:

Tujuan Latihan ini adalah untuk membantu pemain menyesuaikan kaki dengan cepat saat mengoper dan memberi umpan.

Mempersiapkan:

- 1) 4 kerucut
- 2) 1 bola sepak per pasang

Instruksi:

- 1) Siapkan kerucut anda dengan jarak 2 yard, ini akan menjadi 4 gerbang
- 2) 1 pemain akan menjadi pelintas dan pemain lainnya akan mengoper dan menerima bola melalui gerbang.
- 3) Ada berbagai variasi yang dapat digunakan dalam penyiapan ini.
- 4) Anda dapat meminta pemain untuk memainkan umpan kombinasi melalui masing-masing gerbang atau meminta pemain untuk menerima bola kaki belakang dan melakukan sentuhan di sekitar gerbang dan mengoper Kembali ke pasangannya.

b) Variasi Latihan *passing movement* 2



Gambar 12.
1v1 *passing* dan *movement square*
(Sumber : Toby Chambers 2020:1)

Tujuan:

Tujuan dari Latihan sepakbola *passing* ini adalah untuk meningkatkan pengambilan keputusan dan pergerakan.

Mempersiapkan:

- 1) Kotak 6 x 6 yard
- 2) 1 bola sepak
- 3) 2 tim 3 orang

Instruksi:

- 1) Siapkan area anda dengan satu anggota tim lawan di tengah hari masing-masing tim, dengan rekan satu tim mereka saling berhadapan secara vertikal dan tim lainnya secara horizontal.
- 2) Ini akan menjadi 1v1 di tengah dengan pemain harus membawa bola ke tim masing-masing di luar lapangan.
- 3) Jika mereka berhasil melakukan ini, mereka akan mendapat satu poin. Transisi penyerangan dan bek Ketika bek telah memenangkan bola Kembali.

c) Variasi Latihan *Passing Movement* 3



Gambar 13.
Kombinasi *passing* dan *movement square*
(Sumber : Toby Chambers 2020:1)

Tujuan:

Tujuan dari Latihan *passing* sepakbola ini adalah untuk mendapatkan banyak pengulangan dengan melatih kombinasi *passing* di lingkungan yang kacau.

Mempersiapkan:

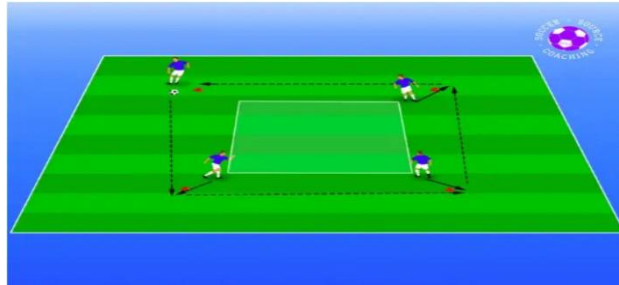
- 1) Kotak 10x10 yard
- 2) 1 bola sepak per tim 3 orang
- 3) 2 tim per kotak

Instruksi:

- 1) Satu tim akan mengoper bola secara *vertical* dan tim lainnya secara *horizontal*.
- 2) Pemain diluar akan memulai dengan bola dan memainkan operan kombinasi dengan pemain di tengah dan mengoper ke rekan setimnya di ujung kotak.
- 3) Pemain di tengah kemudian akan mengambil tempat pemain yang baru saja menerima umpan dari luar.

- 4) Dorong pemain anda untuk melakukan sentuhan sesedikit mungkin dan secara bertahap tingkatan tempo saat mereka merasa lebih nyaman dengan rotasi dan control bola mereka.

d) Variasi Latihan *passing movement* 4



Gambar 14
Melewati dan bergerak di sekitar Latihan sepakbola persegi
(Sumber : Toby Chambers 2020:1)

Tujuan:

Tujuan dari Latihan *passing* sepakbola ini adalah untuk mendapatkan banyak pengulangan *passing* dan penerimaan di kaki belakang.

Mempersiapkan:

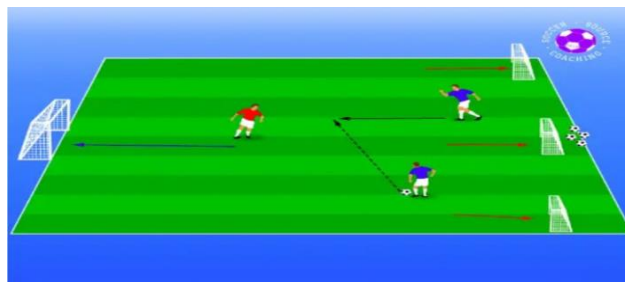
- 1) Kotak 5x5 yard
- 2) 4 kerucut tambahan
- 3) 1 sepak bola untuk 4 pemain

Instruksi:

- 1) Siapkan bujur sangkar anda dan letakkan 4 kerucut satu yard di belakang sudut bujur sangkar, tempatkan masing-masing pemain di sudut alun- alun.

- 2) Bola sepak bola harus di oper diluar lapangan dengan pemain memeriksa Kembali ke kerucut luar untuk menerima bola dengan kaki belakang dan dalam posisi tubuh terbuka.
- 3) Variasikan Latihan ini dengan mengubah arah operan dan juga kaki mana yang akan menerima bola.

e) Variasi Latihan *passing movement* 5



Gambar 15.

Latihan sepakbola 2v1 *passing* menyerang dan bergerak
(Sumber : Toby Chambers 2020:1)

Tujuan:

Tujuan dari Latihan *passing* sepakbola ini adalah untuk membantu meningkatkan pengambilan keputusan pemain terhadap bola dan pergerakan pemain saat melepaskan bola.

Mempersiapkan:

- 1) Luas 10x15 meter
- 2) 5 bola sepak
- 3) 4 gol
- 4) 1 pembela
- 5) 2 penyerang

Instruksi:

- 1) buat area anda dan buat 1 gawang besar di garis 10 yard dan 3 gawang kecil di garis 10 yard yang berlawanan.
- 2) Penyerang akan mencoba dan berkerja sama untuk menetak gol besar melawan 1 bek. Jika bek memengkan bola, mereka akan mencoba dan mencetak 3 gol yang lebih kecil.
- 3) Setiap kali bola keluar dari batas, permainan akan dimulai Kembali dengan bola sepak baru, dengan tim penyerang memiliki 5 percobaan.
- 4) Di akhir dari 5 upaya, bek akan bertukar dengan penyerang.
- 5) Offside akan digunakan untuk mecegah terjadinya goal hanging.

e. *Passing* berpasangan

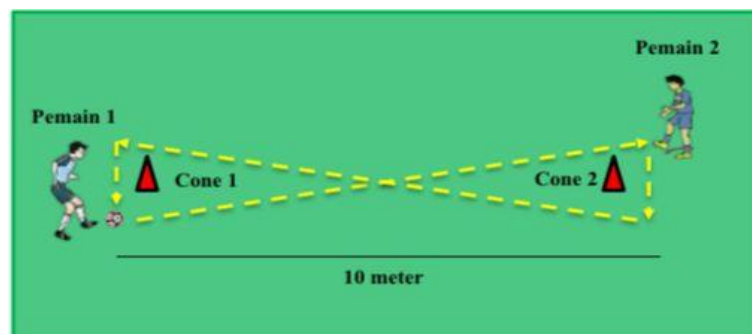
Latihan *passing* berpasangan arah tepat adalah latihan *passing* dengan teknik *Push pass*, bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. *Passing* dengan kaki bagian dalam sangat cocok dilakukan jika ingin mengoper bola kepada rekan yang berada dalam jarak yang dekat. Peneliti memilih latihan *passing* berpasangan karena latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan rekan yang selalu berada di depannya, arah sasaran nyata yaitu kepada teman sepasanganya, lebih menarik karena berpasangan, lebih bisa saling mengotrol gerakan temannya (Candra et al., 2022).

Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang

melakukannya. Latihan ini dapat menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan yang selalu lurus berada di hadapannya, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan ketepatan *passing* (M. Setiya, C. Dewi, 2022).

Latihan ini dimaksudkan guna meningkatkan akurasi pemain dalam memberikan umpan kepada rekan satu tim. Tujuan latihan *passing* ini, pemain agar tidak jenuh pada saat berlatih. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada.

a. Variasi latihan *passing* berpasangan 1



Gambar 16.
Passing 1 Sentuhan dengan Arah Silang
(Sumber: Rendi alfani, 2023)

Pelaksanaan:

- 1) Pemain berdiri di setiap cone.

- 2) Pemain menendang bola dari sebelah kanan cone 1 kearah sebelah kanan cone 2 menggunakan kaki kanan.
- 3) Pemain pada cone 2 melakukan *passing* kaki kanan kearah kiri lalu menendang bola ke arah sisi kiri pada cone 1 menggunakan kaki kiri.
- 4) Pemain pada cone 1 menerima bola dengan kaki kiri dan *mempassing* bola menggunakan kaki kiri kekanan lalu menendang bola dengan kaki kanan kearah sebelah kanan cone 2.
- 5) *Passing* dilakukan sebanyak 8 kali ulangan dan bergantian tempat.

b. Variasi latihan *passing* berpasangan 2



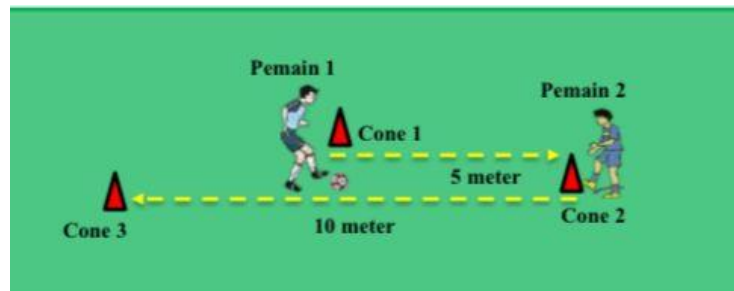
Gambar 17.
Passing 1 Sentuhan Maju Mundur
 (Sumber: Rendi alfani, 2023)

Pelaksanaan:

- 1) Pemain berdiri di setiap cone.
- 2) Pemain 1 menendang bola dari sebelah kanan cone 1 kearah cone 2 menggunakan kaki kanan, lalu pemain 1 berlari kearah cone 1.
- 3) Pemain 2 *mempassing* kearah cone 1 dan berlari kearah cone 2.
- 4) Pemain 1 *mempassing* kearah cone 2 dan pemain 2 *mempassing* ke cone 1 lalu berlari kearah cone 3.

5) *Passing* dilakukan sebanyak 8 kali ulangan

c. Variasi latihan *passing* berpasangan 3



Gambar 18.

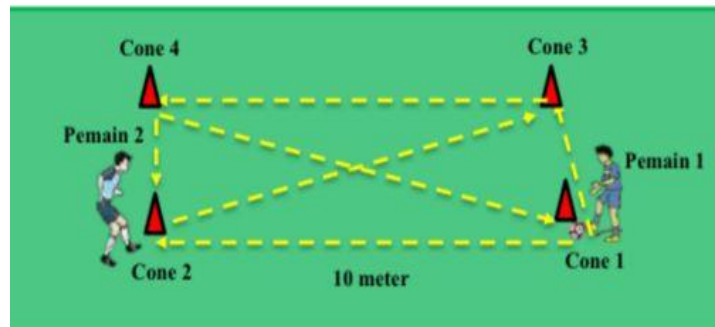
Passing Panjang Pendek Melalui Cone

(Sumber: Rendi alfani, 2023)

Pelaksanaan:

- 1) Pemain berdiri di setiap cone bersiap mempassing bola dan menerima bola.
- 2) Pemain 1 menendang bola pada cone 1 kearah cone 2 menggunakan kaki kanan dan berlari kearah cone 3 dan pemain 2 berlari ke arah cone 3.
- 3) Posisi pemain 1 mengambil bola pada cone 3 dan mempassing bola ke pemain 2 pada cone 1 dilakukan 2 kali *passing*.
- 4) Pemain 1 pada cone 3 passing panjang ke arah cone 2 dan di ambil oleh 2 pemain dan pemain 1 berlari kearah cone 1.
- 5) Permainan *Passing* dilakukan sebanyak 8 kali ulangan.

d. Variasi latihan *passing* berpasangan 4

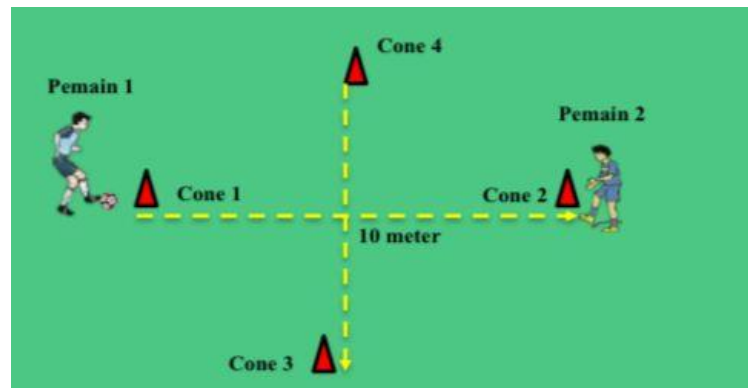


Gambar 19.
Passing Tanpa Bola
(Sumber: Rendi alfani 2023)

Pelaksanaan:

- 1) Pemain berdiri di setiap cone bersiap *mepassing* bola dan menerima bola.
- 2) Pemain *mepassing* bola pada cone 1 kearah cone 2 menggunakan kaki kanan, lalu pemain 1 berlari tanpa bola kearah cone 3 bersamaan dengan pemain 2 menendang bola kearah cone 3.
- 3) Pemain 1 mengambil bola dan pemain 2 berlari kearah cone 4. *Passing* dilakukan 2x.
- 4) Setelah itu Pemain 1 *mepassing* bola pada cone 2, lalu pemain 2 berlari tanpabola kearah cone 2 bersamaan dengan pemain 1 menendang bola kearah cone 2.
- 5) Permainan *passing* dilakukan hingga 8 kali ulangan.

e. Variasi latihan *passing* berpasangan 5



Gambar 20.
Passing Tanpa Bola Membentuk Segi Empat
(Sumber: Rendi alfani, 2023)

Pelaksanaan:

- 1) Pemain berdiri di setiap cone bersiap *mempassing* bola dan menerima bola.
- 2) Pemain menendang bola pada cone 1 ke arah cone 2 menggunakan kaki kanan dan berlari ke arah cone 3.
- 3) Pemain pada cone 2 mengambil bola menggunakan kaki kiri dan *mempassing* dengan kaki kanan ke arah cone 3 dan berlari ke arah cone 4.
- 4) Pemain pada cone 4 mengambil bola menggunakan kaki kiri dan *mempassing* dengan kaki kanan ke arah cone 1 dan berlari ke arah cone 2.
- 5) Permainan dilakukan sebanyak 8 kali ulangan.

3. Karakteristik anak usia 9-12 tahun

Anak usia 10-12 tahun adalah termasuk dalam masa usia dini di mana peserta didik usia Sekolah Dasar yaitu individu-individu yang selalu aktif

melakukan konfrontasi baik terhadap alam sekitarnya, maupun terhadap dirinya sendiri. Anak usia dini tidak hanya selalu ingin tahu tentang sesuatu, tetapi juga selalu ingin mencoba dan mengalami. Anak usia dini juga merupakan individu-individu yang aktif bergerak seperti berlari, melompat, melempar, memanjat, dan sebagainya. Hampir semua stimulus yang datang selalu direspon dengan gerak. Pada masa usia Sekolah Dasar kematangan perkembangan motorik pada umumnya dicapai, karena itu anak sudah siap menerima pelajaran keterampilan. Masa anak usia dini merupakan masa yang sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya Menurut Suwarno (2016: 2).

anak usia 10-12 tahun merupakan fase pengembangan kedua, yaitu fase pengembangan teknik di mana pada usia ini 20 lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar. Menurut Sukintaka, (2016: 26-27), anak dengan umur 10-12 tahun mempunyai karakteristik:

a. Karakteristik secara jasmani

1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai semakin bertambah. 2) Ada kesadaran mengenai badannya. 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar. 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik. 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan. 6) Waktu reaksi semakin baik. 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata. 8) Koordinasi makin baik. 9) Badan lebih sehat dan kuat.

10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas. 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dengan putri.

b. Psikis atau mental

1) Kesenangan pada permainan dengan bola makin tambah. 2) Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi. 3) Sifat kepahlawanan kuat. 4) Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat. 5) Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat. 6) Perhatian kepada bentuk makin bertambah. 7) Beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses. 8) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa. 9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkannya. 10) Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya. 11) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaan.

c. Sosial dan emosional

1) Pengantara rasa emosinya tidak tetap dalam proses kematangan jasmani. 2) Menginginkan masuk ke dalam kelompok sebaya, dan biasanya Perbedaan antara kelompok sebaya ini akan menyebabkan kebingungan pada tahap ini. 3) Mudah dibangkitkan. 4) Putri menaruh perhatian terhadap anak laki-laki. 5) Ledakan emosi biasa saja. 6) Rasa kasih sayang seperti orang dewasa. 7) Senang sekali memuji dan mengagungkan. 8) Suka mengkritik tindakan orang dewasa. 9) Laki-laki membenci putri, sedang putri membenci laki-laki yang lebih tua. 10) Rasa bangga berkembang. 11) Ingin mengetahui segalanya. 12) Mau mengerjakan

pekerjaan bila didorong oleh orang dewasa. 13) Merasa sangat puas bila dapat menyelesaikan, mengatasi, dan mempertahankan sesuatu, atau tidak berbuat kesalahan, karena mereka akan merasa tidak senang kalau kehilangan atau berbuat kesalahan. 14) Merindukan pengakuan dari kelompoknya. 15) Kerjasama meningkat, terutama sesama laki-laki. Kualitas kepemimpinannya mulai nampak. 16) Senang pada kelompok, dan ambil bagian dalam membuat rencana serta mampu memimpin. 17) Menyukai pada kegiatan kelompok, melebihi kegiatan individu, mudah untuk bertemu. 18) Senang merasakan apa yang mereka kehendaki. 19) Loyal terhadap kelompoknya. 20) Perhatian terhadap kelompok yang sejenis sangat kuat.

Menurut Sukintaka (2016: 54), mengatakan bahwa untuk tahap kerja kemampuan motorik dan fisik anak usia 10-12 tahun adalah: a) Aktivitas Rekreasi 1) Mengembangkan pengetahuan keterampilan dalam permainan masyarakat dan aktivitasnya. 2) Mengembangkan keterampilan sosial yang berguna bagi hidup kemudian. 3) Menunjukkan aktivitas kepemimpinan sosial untuk dilaksanakan. b) Aquatik 1) Daya tahan bertambah. 2) Ada penambahan koordinasi antara lengan dan tungkai. 3) Ada perbaikan dalam pernafasan. c) Aktivitas Ritmis 1) Pengembangan ketenangan dan keseimbangan. 2) Mampu menampilkan dasar langkah. 3) Berkembangnya koordinasi tungkai, lengan, mata, dan tangan. d) Aktivitas Pengembangan 1) Perbaikan kekuatan lengan, bahu, punggung, dan tungkai. 2) Mengkoreksi kekurangan kekuatan otot bilamana mungkin dengan frekuensi latihan yang banyak. 3) Koreksi yang kuat pada bentuk tubuh melalui kebiasaan sehari-hari. 4) Perbaikan parameter fisik. e) Tes Terhadap Diri Sendiri

1) Termotivasi bentuk dan kekuatan tubuh menjadi lebih baik. 2) Koordinasi otot berkembang. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa anak usia 10-12 tahun sudah mulai beranjak dewasa, dalam sepakbola usia ini adalah usia yang bagus untuk mempelajari teknik dasar sepakbola dengan benar dan usia 10-12 tahun lebih menyukai permainan beregu dan menggunakan bola. Suasana kompetitif juga sudah ada dan unsur prestasi sebaiknya harus mulai dioptimalkan.

4. Profil SSB 89 Selindung Kota Pangkalpinang

Sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang adalah sepakbola yang dibentuk oleh bapak Binsar Tambunan, yang pada saat itu salah satu SSB yang menjadi bagian resmi dari proyek pilot PSSI yang diresmikan pada tahun 1989. SSB 89 berlokasi di kota pangkalpinang provinsi kepulauan bangka Belitung. SSB selindung sendiri sudah banyak melahirkan pemain sepakbola profesional yang bergelut di sepakbola Indonesia dan sampai saat ini masih aktif dalam pembinaan sepakbola khususnya dalam mencetak pemain serta meningkatkan SDM di bidang sepakbola. Tujuan dari pembinaan di SSB 89 selindung adalah membangun karakter anak-anak melalui saran sepakbola, agar menjadi manusia yang mempunyai karakter baik dimasa depan.

B. PENELITIAN YANG RELEVAN

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Wahyu Nugroho (2015). Yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap dan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi Short *Passing* Pada Siswa KU-14 SSB APAC INTI

Semarang Tahun 2015”. Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S. Data diambil melalui pre test dan post test. Populasi menggunakan siswa SSB APAC INTI Pos Bergas berjumlah 60 siswa dan sampel sebanyak 20 siswa diambil dengan teknik purposive sampling. Variabel bebas adalah latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan latihan *passing* bervariasi posisi berubah, serta variabel terikat adalah akurasi short *passing*. Instrumen tes dengan *passing* bola ke sasaran dengan validitas 0.744 dan reliabilitas 0.888. Analisis data menggunakan t test rumus pendek dengan signifikansi 5% dan db = 9. Hasil penelitian : 1) Pada kelompok eksperimen I nilai thitung = 1.66 < ttabel = 2,36 ini berarti tidak ada pengaruh yang signifikan, 2) Pada kelompok eksperimen II nilai thitung = 8,33 > ttabel 70 = 2.26 ini berarti ada pengaruh yang signifikan, 3) rata-rata kelompok eksperimen II (6,7) > kelompok eksperimen I (5,8) ini berarti metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah lebih efektif diterapkan karena lebih baik daripada metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap yang mempengaruhi hasil akurasi short pass.

2. Penelitian oleh Hendrajid Kumala Seta (2015). Yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Arah Tetap Dan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi Short *Passing* Ssb U-12 Di Kota Rembang” Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain pretest dan post-test group. Populasi penelitian pemain SSB Mondoteko dan SSB Galaxy Kota Rembang berjumlah 38 pemain, sampel 20, pemain usia 12 tahun. Teknik penarikan sampel menggunakan purposive sampling. Metode analisis data menggunakan uji t-test. Hasil penelitian untuk kelompok 1 (latihan *passing*

berpasangan arah tetap) pre test nilai minimal 1, nilai maksimal 5, nilai mean 3,00. Post test nilai minimal 6, nilai maksimal 9, nilai mean 7,00. Untuk kelompok 2 (latihan *passing* kelompok mengubah posisi) pre test nilai minimal 1, nilai maksimal 5, nilai mean 3,10. Post test nilai minimal 6, nilai maksimal 9, nilai mean 7,50. Simpulan penelitian ini: 1) Terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap terhadap akurasi *short passing*. 2) Terdapat pengaruh latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing*. 3) Terdapat perbedaan antara latihan *passing* berpasangan arah tetap dan latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing*. 4) Penerapan latihan *passing* kelompok mengubah posisi lebih baik daripada latihan *passing* berpasangan arah tetap. Saran penelitian ini ialah : 1) Sebaiknya para pemain sepak bola U-12 senantiasa meningkatkan latihan *passing* berpasangan arah tetap dan latihan *passing* kelompok mengubah posisi agar akurasi *passing* pendek/ *short passing* dapat meningkat untuk mencapai prestasi yang lebih baik. 2) Untuk peneliti yang lain yang ingin meneliti akurasi *short passing* selain melatih dengan *passing* kelompok mengubah posisi sebaiknya juga menggunakan *passing* berpasangan arah tetap.

3. Addy Idris Kusuma S (2016) yang berjudul “pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun”. Subjek penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Kalasan Sleman, berusia 10-12 tahun yang berjumlah 36 27 orang. Instrument yang digunakan adalah tes mengoperkan bola rendah dari

Subagyo Irianto (2016: 9) dengan validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikasi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah, dengan t hitung $6,575 > t \text{ tabel } 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan presentase sebesar 37,69%.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Lilik Sandyka (2013) yang berjudul “perbedaan latihan *passing* bawah bervariasi dan latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 Tahun”. Desain penelitian ini menggunakan Two Groups Pretest Posttest Design, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen A dengan latihan *passing* bawah bervariasi dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *passing* bawah lurus berhadapan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Garuda Muda yang berjumlah 40 atlet. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling, dengan kriteria (1) kelompok umur 11-13 tahun, (2) bersedia menjadi sampel, (3) lama latihan minimal 1 tahun, yang memenuhi berjumlah 30 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *passing*, dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Analisis data menggunakan uji t. Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan nilai t hitung $12.25 > t \text{ tabel } 2.14$, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 72.06%. (2) Ada pengaruh latihan 29 *passing* bawah lurus berhadapan

terhadap ketepatan passing siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan nilai t hitung $7.790 > t$ tabel 2.14, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 42.03%. (3) Latihan passing bawah bervariasi lebih baik daripada latihan passing bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan passing siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan t hitung $3.660 > t$ tabel = 2.05 dan sig. $0.001 < 0.05$.

5. Edry Ardianda (2016), pengaruh Latihan Zig-Zag dan *shuttle run* terhadap keterampilan kelincahan pemain SSB muspan kota padang. Relevansi penelitian ini adalah sama-sama memberikan dua macam perlakuan dengan tujuan meningkatkan kemampuan kelincahan. Hal ini dapat dilihat dari pengujian Hipotesis ini yang dapat diterima. Latihan zig-zag run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan. Dimana t_{hitung} 6,97 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,20 dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$ dan $n=12$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,97 > 2,20$). Hasil penelitian ini diperoleh bahwa Latihan zig-zag run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan kelincahan, peningkatan kemampuan kelincahan ini sebesar 1,36 detik dengan rata-rata tes awal 28,46 detik dan rata-rata tes akhir 27,10 detik.

C. KERANGKA BERPIKIR

Passing adalah teknik dasar dan fundamental dalam permainan sepakbola, jika passing tidak baik, maka kemungkinan besar akan mempengaruhi teknik lainnya. Pada penelitian yang akan dilakukan memfokuskan pada variabel Latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan dikarenakan kebanyakan siswa/atlet

masih kurang melakukan keterampilan *shortpass* dan apabila siswa sudah melakukan *passing* tidak bergerak lagi atau tidak berpindah posisi yang baru, masih lambat dalam pergerakan untuk kelincahan dan masih banyak siswa/atlet tidak di sesi latihan.

Untuk mengetahui perkembangan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *shortpass* pada pemain sepakbola dalam melakukan latihan maupun didalam suatu pertandingan, maka perlu adanya metode latihan *Passing Movement* yang menggunakan alat bantu berupa cone dan Latihan *passing* berpasangan yang berguna untuk membantu meningkatkan keterampilan atlet/siswa dalam melakukan *shortpass* dan kelincahan dalam bergerak dengan lincah yang diperlukan dalam Teknik bermain sepak bola..

Berdasarkan berbagai kajian teori, maka kerangka konseptual dalam Pengaruh latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dan kelincahan pada siswa usia 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 Selindung kota pangkalpinang dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 21.
Kerangka berpikir

D. HIPOTESIS

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2012: 64). Berdasarkan pada tinjauan pustaka dan kerangka berfikir, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *passing movement* terhadap keterampilan shortpass dan kelincahan pada atlet usia 9-12 tahun di Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan shortpass dan kelincahan pada atlet usia 9-12 tahun di Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *passing movement* dan latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan shortpass dan kelincahan pada atlet usia 9-12 tahun di Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. JENIS PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian yaitu Kuasi Eksperimen (*Quasi Experimental Design*). Menurut Sugiyono (2016, hlm. 77) terdapat dua macam desain kuasi eksperimen yaitu *Time-series Design* dan *nonequivalent Control Group Design*. *Time-series Design* digunakan untuk penelitian yang tidak dapat dipilih secara random. Sedangkan *nonequivalent Control Group Design*, merupakan desain yang samaseperti *pretest-posttest control group design*, hanya saja kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Berdasarkan pengertian dari dua bentuk desain kuasi eksperimen di atas, maka desain kuasi eksperimen yang diterapkan pada penelitian yaitu *nonequivalent Control Group Design*. Adapun rancangan desain penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Tabel 1. Desain Penelitian Pretest Posttest Control Group Design

kelompok	Pretest	perlakuan	Posttest
E	O ₁	X	O ₂
K	O ₃	X	O ₄

(sumber: sugiyono, 2016)

Keterangan:

E : kelompok eksperimen (kelompok yang diberikan perlakuan dengan Latihan *passing movement*)

K : Kelompok kontrol (kelompok yang diberikan perlakuan dengan Latihan *passing* berpasangan)

O₁ : *pretest* kelompok eksperimen

- O2 : *posttest* kelompok eksperimen
- O3 : *pretest* kelompok kontrol
- O4 : *posttest* kelompok kontrol
- X : Perlakuan Latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan terhadap keterampilan shortpass dan kelincahan.

Pada penelitian ini, kelas kontrol ataupun kelas eksperimen dipilih tidak secara acak namun berdasarkan kelas yang telah ditentukan, oleh karena itu, desain pada penelitian ini adalah desain *Nonequivalent (Pretest and Posttest) Control Group Design*. Adapun tujuan penelitian eksperimen ini yakni untuk mengetahui bagaimana pengaruh suatu model yang dilakukan dengan memberikan perlakuan tertentu terhadap beberapa kelompok yang ditentukan atau kelas eksperimen.

B. VARIABEL PENELITIAN

Variabel berupa suatu gejala, fenomena, objek tertentu, kondisi atau keadaan, peristiwa atau hal-hal yang apabila diukur memiliki variasi. Dalam penelitian ini ada 2 variabel, yaitu:

1. Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang diduga sebagai sebab munculnya variabel variabel terikat. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungannya (pengaruhnya) dengan variabel lain (Winarno, 2016: 28). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah *passing movement* dan *passing* berpasangan yang dilambangkan dengan X.
2. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel respon atau *output*. Sebagai variabel respon berarti variabel ini akan muncul sebagai akibat dari

manipulasi suatu variabel-variabel yang dimanipulasikan dalam penelitian, yang disebut sebagai variabel bebas (Kerlinger dalam Winarno, 2016: 28). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah hasil keterampilan *short pass* dan kelincahan yang dilambangkan dengan Y.

C. DEFINISI OPERASIONAL

Agar tidak terjadi kesalahan tafsiran dalam memaknai penelitian ini, maka peneliti memberikan definisi-definisi dalam penelitian ini.

1. Variabel Independen

Latihan *passing movement* merupakan bentuk latihan yang meningkatkan akurasi *passing* saat bergerak yang dilakukan dengan membangun komunikasi dan saling support antar pemain. Berpasangan yaitu bentuk latihan ini secara berpasangan yaitu bentuk latihan ini di mulai dengan seorang pemain membawa bola dengan sentuhan kecil. Pemain tanpa bola akan menunjukan ke cone gawang tersebut. Banyak pemain menahan bola dan mengoper sebelum waktunya tepat. Latihan ini mengajarkan waktu dan perlunya akurasi *passing*. Latihan ini juga akan mengajarkan pemain pengambilan keputusan yang tepat, efisien waktu, dan bagaimana mengoper dengan akurat (Koger, 2016).

Latihan *passing* berpasangan arah tepat adalah latihan *passing* dengan teknik *Push pass*, bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. *Passing* dengan kaki bagian dalam sangat cocok dilakukan jika ingin mengoper bola kepada rekan yang berada dalam jarak yang dekat. Peneliti memilih latihan *passing* berpasangan karena latihan ini sangat mudah dilakukan

karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan rekan yang selalu berada di depannya, arah sasaran nyata yaitu kepada teman sepasangannya, lebih menarik karena berpasangan, lebih bisa saling mengotrol gerakan temannya (Candra et al., 2022).

2. Variabel *Dependen*

Keterampilan *short pass (passing pendek)* adalah mengoperkan bola pada teman dengan jarak dekat dan bawah, mengarah secara tepat dengan jarak yang di kehendaki. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. *Short Pass* bawah diukur dengan tes mengoperkan bola rendah dari Subagyo Irianto (2016: 9), dengan menghitung jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan melewati gawang kecil sebagai sasarannya.

Kelincahan dalam sepakbola merujuk pada ketampilan pemain untuk bergerak dengan cepat dan lincah, baik dalam mengubah arah maupun dalam mengatasi lawan. Ini melibatkan kombinasi kekuatan, kecepatan, dan koordinasi. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik bisa dengan mudah menghindari tekanan dari lawan, melakukan dribel yang efektif, dan menciptakan ruang untuk dirinya sendiri maupun rekan tim (Bahrudin 2016;84).

D. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Lapangan bola Selindung yang beralamat di Selindung Baru, Kecamatan Gabek, Kota Pangkalpinang Provinsi Kepulauan Bangka Belitung.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada akhir tahun 2024 dan awal tahun 2025 selama 1 bulan lebih. Menurut Apta Mylsidayu (2015: 50) hal yang perlu diperhatikan yaitu durasi latihan akan terjadi latihan apabila dilakukan minimal 3 kali seminggu dan maksimal 12-14 kali dalam seminggu (sehari 2 sesi). Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah pada setiap hari senin, kamis dan sabtu. Peneliti melakukan 3 kali pertemuan dalam 1 minggu, dan penelitian dilakukan selama 1 bulan lebih, sehingga pertemuan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan 14 kali perlakuan *treatmen* latihan 1 kali *pretest* dan 1 kali *posttest*.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Darmawan (2016, hlm. 137) “populasi adalah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan luas”. Adapun pendapat lain menurut Sugiyono (2016, hlm. 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa usia 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang.

2. Sampel

Adanya populasi pada penelitian, tentunya diikuti dengan sampel yang akan diteliti, berdasarkan populasi penelitian. Darmawan (2016, hlm. 138) “sampel merupakan sebagian dari pada populasi dalam penelitian”. Adapun pendapat lain menurut Sugiyono (2016, hlm. 81) “sampel adalah bagian dari jumlah dan

karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pengambilan sampel memiliki beberapa teknik, menurut Sugiyono (2016, hlm. 82) “teknik sampling pada dasarnya dikelompokkan menjadi dua yaitu Probability Sampling dan Nonprobability Sampling”. Adapun cara pengambilan sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah Nonprobability Sampling.

Menurut menurut Sugiyono (2016, hlm. 84) “Nonprobability Sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel”. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik Nonprobability Sampling. Adapun metode pengambilan sampelnya menggunakan Purposive Sampling.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu 20 siswa usia 9-12 tahun sebagai kelompok eksperimen dengan mendapatkan perlakuan, dan 20 siswa usia 9-12 tahun sebagai kelas kelompok kontrol.

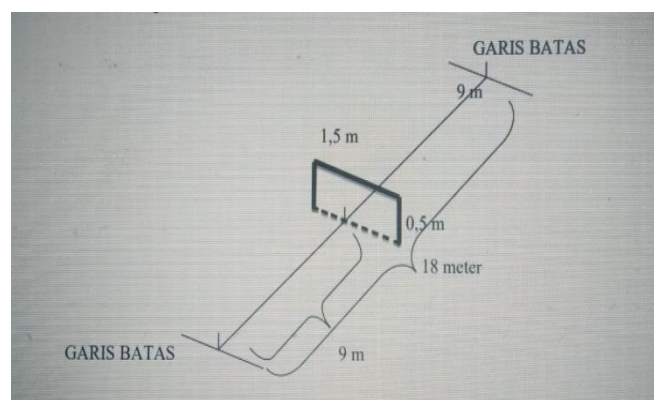
F. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

1. Instrument test *shortpass*

Suharsimi Arikunto (2016: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*). Instrumen yang akan digunakan yaitu tes ke terampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Irianto (Idris,

2015: 32) 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. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. 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 22.
Tes *passing* bola rendah sepakbola
(Sumber: Irianto, 2016:34)

Keterangan:

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes mengoper bola rendah dari Subagiyo Irianto (dalam Idris. 2015: 35). Alat yang digunakan untuk mengoper bola rendah yaitu:

- a) Bola sepak ukuran 4
- b) Metran
- c) Kapur
- d) Gawang kecil ukuran Panjang 1,5 m dan tinggi 0,5 m

Tempat dan gawang dipersiapkan terlebih dahulu sebelum melakukan pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 15 menit. Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung tes mengoper bola rendah sepuluh kali tendangan. Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 9 meter). Penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

Tabel 2.
Norma Tes *Passing*

No	Jumlah Nilai	Kriteria
1	9-10	Baik Sekali (BS)
2	7-8	Baik (B)
3	5-6	Sedang (S)
4	3-4	Kurang (K)
5	0-2	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Irianto, 2016:34)

a. Pengujian Validitas Instrumen

Validitas adalah mengacu pada aspek ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran. Menurut Widiastuti, (2015: 8) validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Pada penelitian ini, peneliti menguji menggunakan validitas konstruksi (*construct validity*) yaitu setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli (Sugiyono, 2017: 125). Jumlah tenaga ahli dalam penelitian ini ada tiga yang terdiri dari Alvian Budiansyah, S.Or (Lisensi D Nasional sepakbola) Firdianur, SH (Lisensi D Nasional Sepakbola), Welly Ardiansyah (Lisensi D Nasional sepakbola).

b. Pengujian Reliabilitas Instrumen

Menurut Kusumawati (2015: 95), reliabilitas alat ukur adalah ketepatan keajegan alat tersebut mengukur apa yang diukurnya. Alat ukur yang akan dicari nilainya dalam penelitian ini yaitu alat ukur yang sudah terlebih dahulu melewati tahap validasi dari para ahli, dalam penelitian ini perhitungan reliabilitas instrumen menggunakan metode *Tes-Retest* (tes ulang). Dalam metode *Tes-Retest* pengujian (uji coba) dilakukan dua kali atau tiga kali terhadap sampel yang sama.

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Gambar 23.
Rumus *Tes-Retest*
(Sumber: Kusumawati, 2015: 95)

Keterangan:

R_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

X = Skor siswa pada butir item yang diuji validitasnya

Y = Skor total yang diperoleh siswa

N = Jumlah Responden

XY = Jumlah total data variabel XY

Tabel 3.
Kriteria Koefisien Korelasi Reliabilitas Instrumen

Koefesien Korelasi	Korelasi	Interprestasi Realibilitas
$0,90 \leq r \leq 1,00$	Sangat tinggi	Sangat tetap/sangat baik
$0,70 \leq r \leq 0,90$	Tinggi	Tetap/baik
$0,40 \leq r \leq 0,70$	Sedang	Cukup tetap/cukup baik
$0,20 \leq r \leq 0,40$	Rendah	Tidak tetap/buruk
$r \leq 0,20$	Sangat rendah	Sangat tidak tetap/sangat buruk

(Sumber: Kusumawati 2015. *Penelitian pendidikan penjasorkes*)

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliablilitas instrumen yang menggunakan metode *Tes-Retest* pada siswa Yayasan babel jaya football academy yang berjumlah 22 orang siswa diperoleh hasil **R_{xy} 0,937**, maka sesuai hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berkorelasi **sangat tinggi** sehingga layak/dapat digunakan dalam penelitian

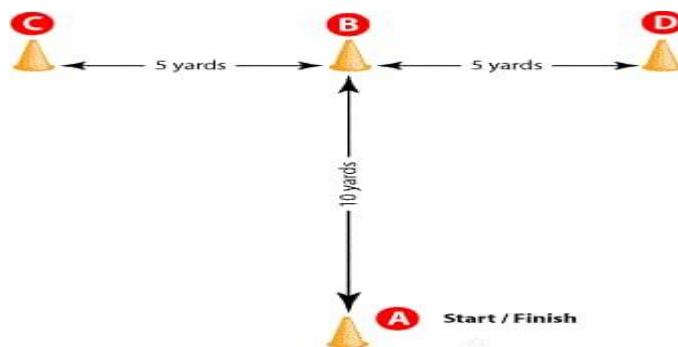
2. Instrument test kelincahan

Untuk mengukur penelitian kemampuan kelincahan menggunakan tes *aglitty T-tes*, hal-hal yang dibutuhkan dalam pengumpulan data diantaranya:

a. alat, fasilitas dan pelaksana.

- 1). Stopwatch
- 2). Peluit
- 3). Cone

- 4). Meteran
- 5). From test
- 6). Alat Tulis
- 7). Petugas pencatat waktu dan
- 8). Pengambil data sesuai taste dan lintasan yang tersedia



Gambar 24.

Bentuk test *Agility T-test*

(sumber: Widiaastuti, 2016:133)

a. Padoman pelaksanaan:

1) Tes *Agility T-test*

b. Tujuan:

Untuk mengetahui mengukur kemampuan kelincahan siswa/ atlet dalam mengubah arah.

c. Bentuk dan ukuran lapangan:

Panjang 6 meter, jarak antara satu rintangan berikut 1 meter.

d. Cara pelaksanaan:

1) Peserta berdiri dibelakang garis *start A*.

- 2) Pada aba-aba “ya” diberikan, peserta dengan segera dan secepat mungkin lari kedepan menuju titik B dengan menyentuh tangan kananya pada kerucut B.
- 3) Kemudian berlari menuju kearah titik C dan menyentuh kerucut dengan tangan kiri.
- 4) Setelah itu berlari kearah titik D dan menyentuh kerucutnya dengan tangan yang kanan.
- 5) Kembali ke titik B dengan menyentuh kerucut dengan tangan kiri.
- 6) Kemudian menuju garis finish (titik A). stopwatch dihentikan Ketika peserta telah melewati kerucut A.

e. Pencatat hasil

- 1) Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.

Tabel 4.

Normal penilaian Tes Agility T-tes

Kategori	Waktu
Sangat baik	<9.5
Baik	9.5-10.5
Cukup	10.5-11.5
Kurang	11.5-12.5
Sangat kurang	12.5>

(sumber: Widiastuti 2016:127)

a. Pengujian validitas dan reliabilitas instrument

Instrument tes dapat digunakan apabila memiliki validitas dan reliabilitas. instrument tes dapat dikatakan valid apabila sesuai dengan apa yang akan diukur, sedangkan reliabilitas adalah keandalan atau keajegan, instrumen tes dapat dikatakan reliabel ketika instrumen tes digunakan untuk mengukur berkali-kali dengan menggunakan instrumen yang sama maka data yang dihasilkan relative

sama. Instrument tes t-test mengadopsi dari buku dari Mackenzie (2015) dengan judul *performance evaluation test*, sehingga test sudah baku dan tentunya sudah valid dan reliabel. Adapun penjabarannya sebagai berikut:

Berdasarkan taraf signifikansi sebesar ($\alpha = 0.05$). Maka didapatkan nilai validitas sebesar 0.795 (valid), sedangkan nilai reliabilitas sebesar 0.692 dapat dikatakan (reliabilitas tinggi).

G. Teknik Analisis Data

Penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

1. Uji Normalitas

Pengujian uji normalitas menggunakan program SPSS (*statistical product and service solutions*) dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Adapun prosedur uji normalitas secara manual peneliti menggunakan uji D pada metode *kolmogrov-smirnov* tersebut sebagai berikut (Maksum: 2016);

(Rumus test *shortpass*)

- a. Menyusun sebaran data yang akan di uji terlebih dahulu kemudian diurutkan dari yang terkecil sampai dengan yang paling besar
- b. Tentukan frekuensi masing-masing data (f)

- c. Menentukan nilai kumulatif proporsi (kp)
- d. Menghitung nilai norma standar tiap data (datum) dengan menggunakan rumus

$$Z = \frac{X_i - \bar{x}}{S}$$

Gambar 25.
Rumus Datum
(Sumber: Maksum: 2016)

Keterangan:

Z = Nilai Normal Standar

X_i = Datum

$\bar{x}$ = Rerata variable

S = Simpangan baku (standar deviasi)

- e. Menggunakan tabel Z untuk nilai Z tabel.
- f. Menentukan nilai a_1 dan a_2 dengan ketentuan sebagai berikut:
 a_1 : selisih Z_{tabel} dan kp pada batas atas yaitu:

$$a_1 = a_2 \frac{f_i}{n}$$
 a_1 : selisih Z_{tabel} dan kp pada batas atas yaitu:

$$a_1 = kp - f_z$$
- g. Nilai a_1 dan a_2 dinotasikan dengan D_{hitung}
- h. Tentukan D_{tabel} dengan rumus: D_t pada tingkat kepercayaan 95%.
- i. Bandingkan nilai D hitung terbesar D_{hitung} dengan nilai tabel D_{tabel} . Jika nilai $D_t < D_t$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, sebaliknya jika $D_t > D_t$ maka dapat disimpulkan bahwa data tidak normal.

(Rumus test kelincahan)

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, dengan uji *liliefors* sebagai berikut:

- a. Mencari skor baku dengan rumus

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

Z_i = Skor baku

X_i = Skor hasil kelincahan

$\bar{X}$ = Rata-rata hasil kelincahan

S = Simpangan baku

- b. Untuk tiap bilangan baku ini dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus : $P(Z < Z_i)$.

- c. Menghitung proporsi $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$ yang lebih kecil atau sama dengan Z_i .

Jika proporsi ini dinyatakan $S(Z_i)$, maka,

$$S(Z_i) = \frac{\text{Banyaknya } Z_i, Z_2 \dots Z_n \leq Z_i}{n}$$

Keterangan :

N = Jumlah siswa

- d. Menghitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
- e. Ambil harga yang paling besar, sebutlah namanya L_0
- f. Membandingkan L_0 dengan harga kritis L_t dalam tabel dengan $\alpha = 0,05$.

Jika $L_0 < L_t$ berarti skor tes *Agility T-Test* berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Menurut Sugiyono (2016: 167) “Pengujian homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah objek yang diteliti mempunyai varian yang sama”. Untuk menghitung uji homogenitas digunakan rumus Uji-F dengan menggunakan *SPSS 16.00 for Windows*. Riadi (2016: 104) Untuk menentukan nilai *Fisher* gunakan rumus perbandingan varian sebagai berikut:

(Rumus test *shortpass*)

$$F = \frac{S^2_{\text{terbesar}}}{S^2_{\text{terkecil}}}$$

Gambar 26.
Rumus Uji Homogen
(Sumber: Riadi, 2016: 104)

Keterangan:

S^2_{terbesar} = varian terbesar

S^2_{terkecil} = varian terkecil

(Rumus test kelincahan)

Uji ini digunakan untuk melihat apakah kedua kelompok dan mempunyai varians yang homogeny atau tidak. Menurut Sudjana (Sudjana: 239) “dijelaskan rumus yang digunakan adalah sebagai berikut”:

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan :

S_1^2 = Varians terbesar dari kelincahan

S_2^2 = Varians terkecil dari hasil kelincahan

Harga F yang diperoleh dibandingkan dengan harga F tabel $F_{\alpha} (V_1, V_2)$ dan $F_{1-\alpha} (V_1, V_2)$ bila $F_{\alpha} (V_1, V_2) < F_{hitung} < F_{\alpha} (V_1, V_2)$: varians nilai homogen $F_{1-\alpha} (V_1, V_2) < F_{hitung} < F_{1-\alpha} (V_1, V_2)$: varians nilai tidak homogen.

3. Uji Hipotesis

Menurut Maksum (2016: 177), pengujian hipotesis menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 16 for Windows dengan metode *Paired-Samples T-Test* (Uji T Berhubungan) dengan taraf signifikan = 0,05. Rumus pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual peneliti menggunakan rumus Uji T (*t-test*). Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

(Rumus test *shortpass*)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N\sum D^2) - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Gambar 27.
Rumus Uji t
(Sumber: Maksum: 2016)

Keterangan:

t : Nilai t

D : Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-posttest*)

N : Jumlah Sampai

(Rumus test kelincahan)

Menurut Arikunto (2016: 306) “untuk menguji hipotesis digunakan ujian statistik”. Maka uji hipotesis yang digunakan uji-t, pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha=0,05$ dengan menggunakan rumus:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{n(n-1)}}}$$

Keterangan :

t = Harga t-test yang dicari

Md = Mean dari perbedaan *post-test* dengan *pre-test*

Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b. = Ditentukan dengan N-1

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan desain "*Quasi Eksperimen*" (*Nonequivalent control group design*). Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang yang berusia 9-12 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling*, dimana sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang menggunakan latihan *passing movement* dengan sampel sebanyak 20 orang siswa, dan kelompok yang menggunakan latihan *passing* berpasangan dengan sampel sebanyak 20 orang siswa. Pertemuan yang dilakukan di dalam penelitian sebanyak 16 kali pertemuan, dengan rincian 14 kali pemberian perlakuan (*treatmen*), 1 kali *pretest*, dan 1 kali *posttest*.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes yang meliputi *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum diberikan perlakuan, sedangkan *posttest* dilakukan untuk mengetahui kemampuan akhir siswa setelah diberikannya perlakuan. Tes yang diberikan berupa tes keterampilan *shortpass* dan kelincahan. Selanjutnya, teknik analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Berikut hasil deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok yang menggunakan latihan *passing movement* dan latihan *passing* berpasangan:

1. Deskripsi Data Penelitian

a. Data *pretest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing* berpasangan

Deskripsi data *pretest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing* berpasangan didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*. Berikut ini tabel data *pretest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing* berpasangan untuk memudahkan melakukan perhitungan;

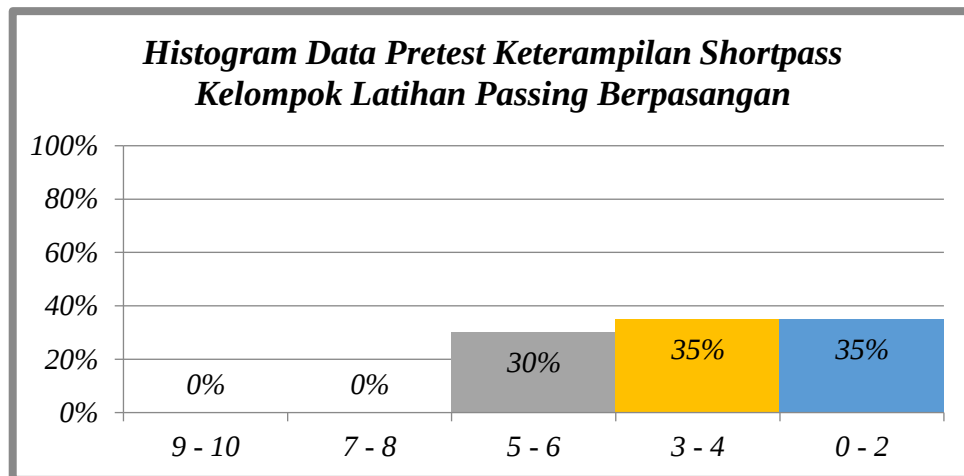
Tabel 5
Data *Pretest* Keterampilan *Shortpass* Kelompok Latihan *Passing* Berpasangan

N	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maksimum
20	3,35	3,00	1,631	1	6

Berdasarkan hasil deskripsi data *pretest* keterampilan kelompok latihan *passing* berpasangan diperoleh nilai mean 3,35, Median 3,00, std. Deviation 1,631, minimum 1, dan maximum 6. Selanjutnya data *pretest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing* berpasangan disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan histogram. Adapun hasil tabel distribusi frekuensi dan histogram data *pretest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing* berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Keterampilan *Shortpass*
Kelompok Latihan *Passing* Berpasangan

Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
9 – 10	0	0%
7 – 8	0	0%
5 – 6	6	30%
3 – 4	7	35%
0 – 2	7	35%
Jumlah		100%



Gambar 28
Histogram Data *Pretest* Keterampilan Shortpass
Kelompok Latihan *Passing* Berpasangan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram data *pretest* keterampilan *shortpass* kelompok kelompok latihan *passing* berpasangan diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden yang termasuk dalam interval nilai 9 - 10 ada 0 orang (0%), rentang nilai 7 - 8 ada 0 orang (0%), rentang nilai 5 - 6 ada 6 orang (30%), rentang nilai 3 - 4 ada 7 orang (35%), dan rentang nilai 0 - 2 ada 7 orang (35%).

b. Data *pretes* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement*

Deskripsi data *pretest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*. Berikut ini tabel data *pretest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement* untuk memudahkan melakukan perhitungan;

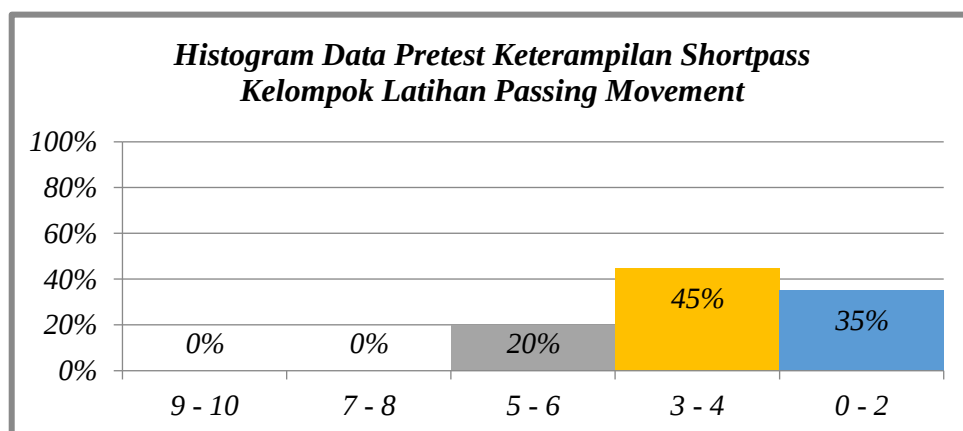
Tabel 7
Data *Pretest* Keterampilan *Shortpass* Kelompok Latihan *Passing Movement*

N	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maksimum
20	3,15	3,00	1,461	1	6

Berdasarkan hasil deskripsi data *pretest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement* diperoleh nilai mean 3,15, Median 3,00, std. Deviation 1,461, minimum 1, dan maximum 6. Selanjutnya data *pretest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement* disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan histogram. Adapun hasil tabel distribusi frekuensi dan histogram data *pretest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 8
Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Keterampilan *Shortpass*
Kelompok Latihan *Passing Movement*

Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
9 – 10	0	0%
7 – 8	0	0%
5 – 6	4	20%
3 – 4	9	45%
0 – 2	7	35%
Jumlah		100%



Gambar 29
Histogram Data *Pretest* Keterampilan *Shortpass*
Kelompok Latihan *Passing Movement*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram data *pretest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement* diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden yang termasuk dalam interval nilai 9 - 10 ada 0 orang (0%), rentang nilai 7 - 8 ada 0 orang (0%), rentang nilai 5 - 6 ada 4 orang (20%), rentang nilai 3 - 4 ada 9 orang (45%), dan rentang nilai 0 - 2 ada 7 orang (35%).

c. Data *pretes* kelincahan kelompok latihan *passing* berpasangan

Deskripsi data *pretes* kelincahan latihan *passing* berpasangan didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*. Berikut ini tabel data *pretest* kelincahan latihan *passing* berpasangan untuk memudahkan melakukan perhitungan;

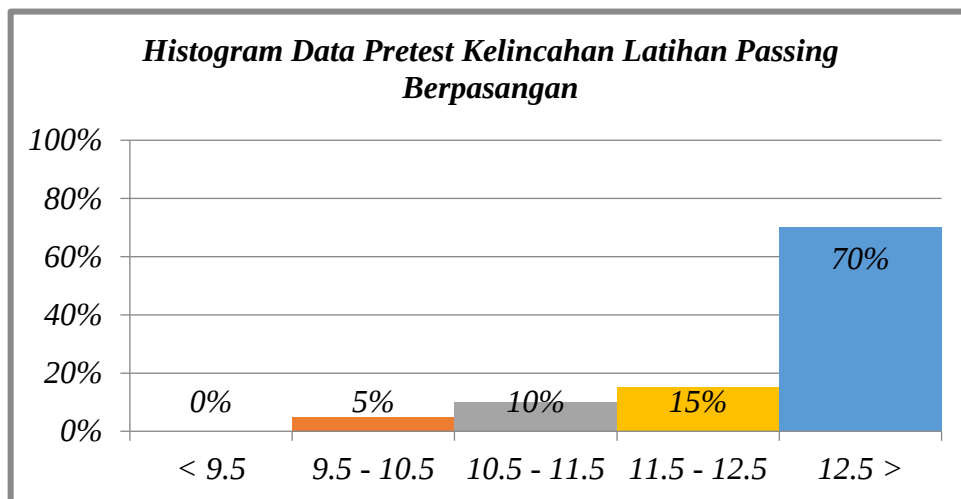
Tabel 9
Data *Pretest* Kelincahan Latihan *Passing* Berpasangan

N	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maksimum
20	13,260	13,350	1,4623	10,4	15,7

Berdasarkan hasil deskripsi data *pretest* kelincahan latihan *passing* berpasangan diperoleh nilai mean 13,260, Median 13,350, std. Deviation 1,4623, minimum 10,4, dan maximum 15,7. Selanjutnya data *pretes* kelincahan latihan *passing* berpasangan disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan histogram. Adapun hasil tabel distribusi frekuensi dan histogram data *pretes* kelincahan latihan *passing* berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 10
Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Kelincahan
Latihan *Passing* Berpasangan

Waktu	Frekuensi	Persentase
< 9.5	0	0%
9.5 - 10.5	1	5%
10.5 - 11.5	2	10%
11.5 - 12.5	3	15%
12.5 >	14	70%
Jumlah		100%



Gambar 30
Histogram Data *Pretest* Kelincahan Kelompok Latihan *Passing* Berpasangan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram data *pretest* kelincahan latihan *passing* berpasangan diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden yang termasuk dalam rentang waktu < 9.5 ada 0 orang (0%), rentang waktu 9.5 – 10.5 ada 1 orang (5%), rentang waktu 10.5 – 11.5 ada 2 orang (10%), rentang waktu 11.5 – 12.5 ada 3 orang (15%), dan rentang waktu 12.5 > ada 14 orang (70%).

d. Data *pretest* kelincahan kelompok latihan *passing movement*

Deskripsi data *pretest* kelincahan kelompok latihan *passing movement* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pretest*

atau sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*. Berikut ini tabel data *pretest* kelincahan kelompok latihan *passing movement* untuk memudahkan melakukan perhitungan;

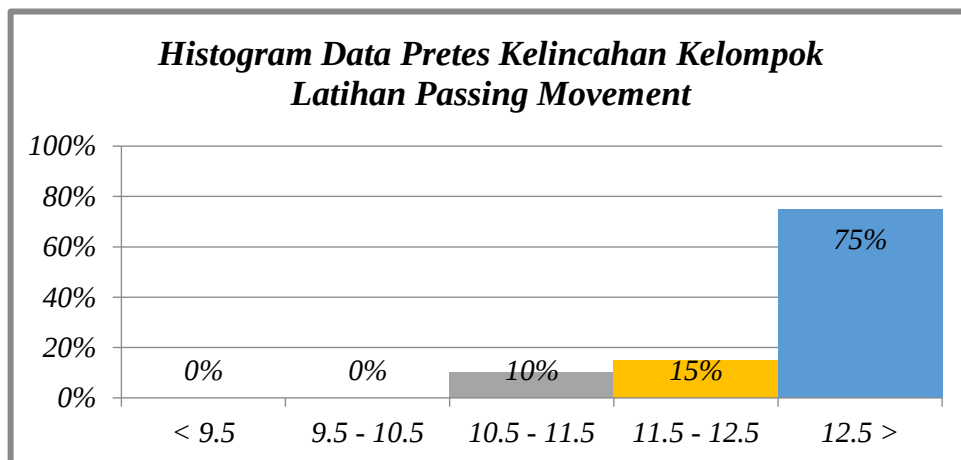
Tabel 11
Deskripsi Data *Pretest* Kelincahan Kelompok Latihan *Passing Movement*

N	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maksimum
20	13,515	13,500	1,4525	10,7	15,8

Berdasarkan hasil deskripsi data *pretest* kelincahan kelompok latihan *passing movement* diperoleh nilai mean 13,515, Median 13,500, std. Deviation 1,4525, minimum 10,7, dan maximum 15,8. Selanjutnya data *pretest* kelincahan kelompok latihan *passing movement* disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan histogram. Adapun hasil tabel distribusi frekuensi dan histogram data *pretest* kelincahan kelompok latihan *passing movement* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 12
Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Kelincahan
Kelompok Latihan *Passing Movement*

Waktu	Frekuensi	Persentase
< 9.5	0	0%
9.5 - 10.5	0	0%
10.5 - 11.5	2	10%
11.5 - 12.5	3	15%
12.5 >	15	75%
Jumlah		100%



Gambar 31

Histogram Data *Pretes* Kelincahan Kelompok Latihan *Passing Movement*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram data *pretest* kelincahan kelompok latihan *passing movement* diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden yang termasuk dalam rentang waktu < 9.5 ada 0 orang (0%), rentang waktu 9.5 – 10.5 ada 0 orang (0%), rentang waktu 10.5 – 11.5 ada 2 orang (10%), rentang waktu 11.5 – 12.5 ada 3 orang (15%), dan rentang waktu 12.5 > ada 15 orang (75%).

e. Data *posttest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing* berpasangan

Deskripsi data *posttest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing* berpasangan didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *posttest* atau setelah diberikan perlakuan atau *treatment*. Berikut ini tabel data *posttest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing* berpasangan untuk memudahkan melakukan perhitungan;

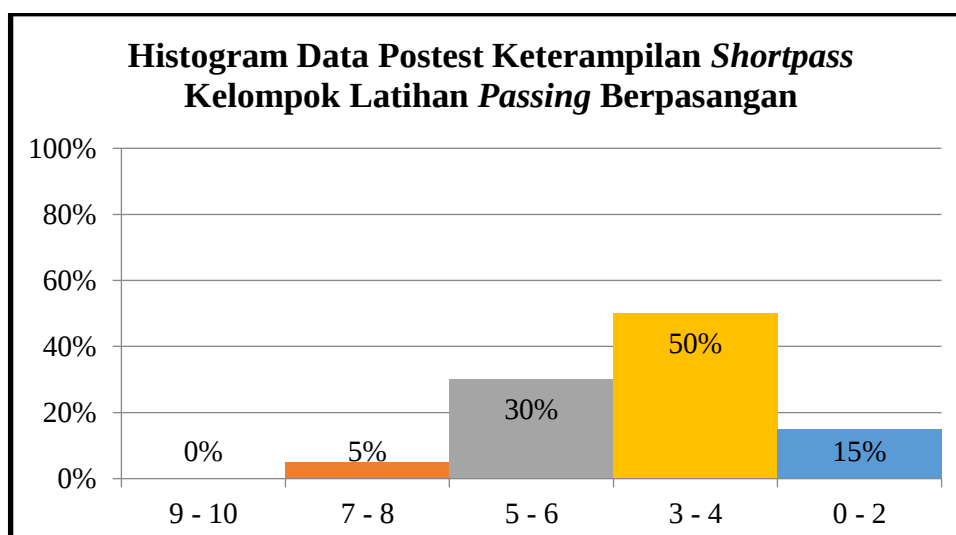
Tabel 13
Deskripsi Data *Posttest* Keterampilan *Shortpass*
Kelompok Latihan *Passing* Berpasangan

N	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maksimum
20	4,05	4,00	1,538	1	7

Berdasarkan hasil deskripsi data *posttest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing* berpasangan diperoleh nilai mean 4,05, Median 4,00, std. Deviation 1,538, minimum 1, dan maximum 7. Selanjutnya data *posttest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing* berpasangan disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan histogram. Adapun hasil tabel distribusi frekuensi dan histogram data *posttest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing* berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 14
Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Keterampilan *Shortpass*
Kelompok Latihan *Passing* Berpasangan

Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
9 - 10	0	0%
7 - 8	1	5%
5 - 6	6	30%
3 - 4	10	50%
0 - 2	3	15%
Jumlah		100%



Gambar 32
Histogram Data *Posttest* Keterampilan *Shortpass*
Kelompok Latihan *Passing* Berpasangan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram data *pretest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing* berpasangan diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden yang termasuk dalam interval nilai 9 - 10 ada 0 orang (0%), rentang nilai 7 - 8 ada 1 orang (5%), rentang nilai 5 - 6 ada 6 orang (30%), rentang nilai 3 - 4 ada 10 orang (50%), dan rentang nilai 0 - 2 ada 3 orang (15%).

f. Data *posttest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement*

Deskripsi data *posttest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *posttest* atau setelah diberikan perlakuan atau *treatment*. Berikut ini tabel data *posttest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement* untuk memudahkan melakukan perhitungan;

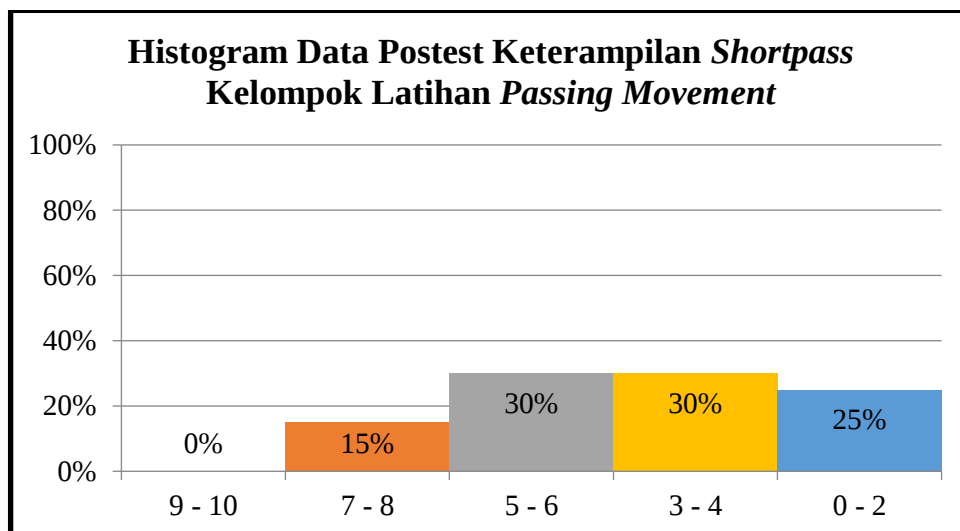
Tabel 15
Deskripsi Data *Posttest* Keterampilan *Shortpass*
Kelompok Latihan *Passing Movement*

N	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maksimum
20	4,20	4,00	2,016	1	8

Berdasarkan hasil deskripsi data *posttest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement* diperoleh nilai mean 4,20, Median 4,00, std. Deviation 2,016, minimum 1, dan maximum 8. Selanjutnya data *posttest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement* disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan histogram. Adapun hasil tabel distribusi frekuensi dan histogram data *posttest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 16
Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Keterampilan *Shortpass*
Kelompok Latihan *Passing Movement*

Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
9 - 10	0	0%
7 - 8	3	15%
5 - 6	6	30%
3 - 4	6	30%
0 - 2	5	25%
Jumlah		100%



Gambar 33
Histogram Data *Posttest* Keterampilan *Shortpass*
Kelompok Latihan *Passing Movement*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram data *posttest* keterampilan *shortpass* kelompok latihan *passing movement* diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden yang termasuk dalam interval nilai 9 - 10 ada 0 orang (0%), rentang nilai 7 - 8 ada 3 orang (15%), rentang nilai 5 - 6 ada 6 orang (30%), rentang nilai 3 - 4 ada 6 orang (30%), dan rentang nilai 0 - 2 ada 5 orang (25%).

g. Data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing* berpasangan

Deskripsi data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing* berpasangan didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *posttest* atau sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*. Berikut ini tabel data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing* berpasangan untuk memudahkan melakukan perhitungan;

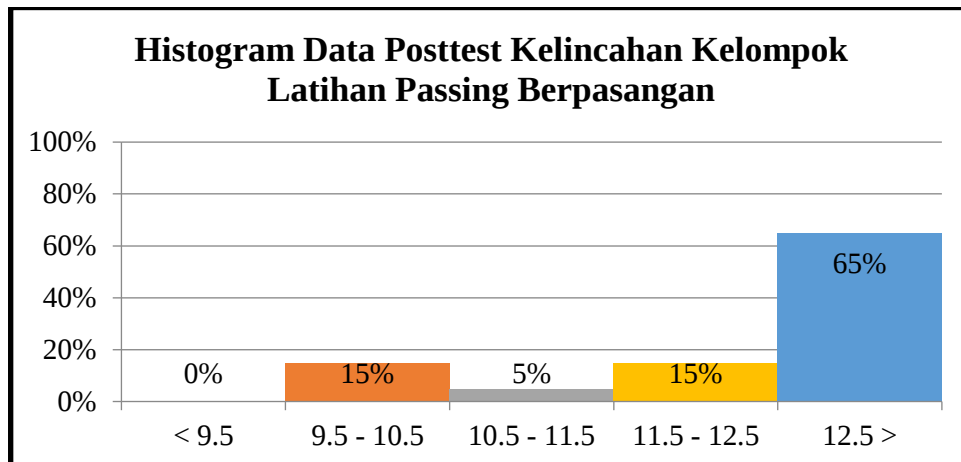
Tabel 17
Deskripsi Data *Posttest* Kelincahan Kelompok Latihan *Passing* Berpasangan

N	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maksimum
20	12,750	12,850	1,6171	9,7	15,5

Berdasarkan hasil deskripsi data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing* berpasangan diperoleh nilai mean 12,750, Median 12,850, std. Deviation 1,6171, minimum 9,7, dan maximum 15,5. Selanjutnya data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing* berpasangan disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan histogram. Adapun hasil tabel distribusi frekuensi dan histogram data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing* berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 18
Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Kelincahan
Kelompok Latihan *Passing* Berpasangan

Waktu	Frekuensi	Persentase
< 9.5	0	0%
9.5 - 10.5	3	15%
10.5 - 11.5	1	5%
11.5 - 12.5	3	15%
12.5 >	13	65%
Jumlah		100%



Gambar 34
Histogram Data *Posttest* Kelincahan
Kelompok Latihan *Passing* Berpasangan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing* berpasangan diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden yang termasuk dalam rentang waktu < 9.5 ada 0 orang (0%), rentang waktu 9.5 – 10.5 ada 3 orang (15%), rentang waktu 10.5 – 11.5 ada 1 orang (5%), rentang waktu 11.5 – 12.5 ada 3 orang (15%), dan rentang waktu 12.5 > ada 13 orang (65%).

h. Data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing movement*

Deskripsi data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing movement* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *posttest* atau sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*. Berikut ini tabel data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing movement* untuk memudahkan melakukan perhitungan;

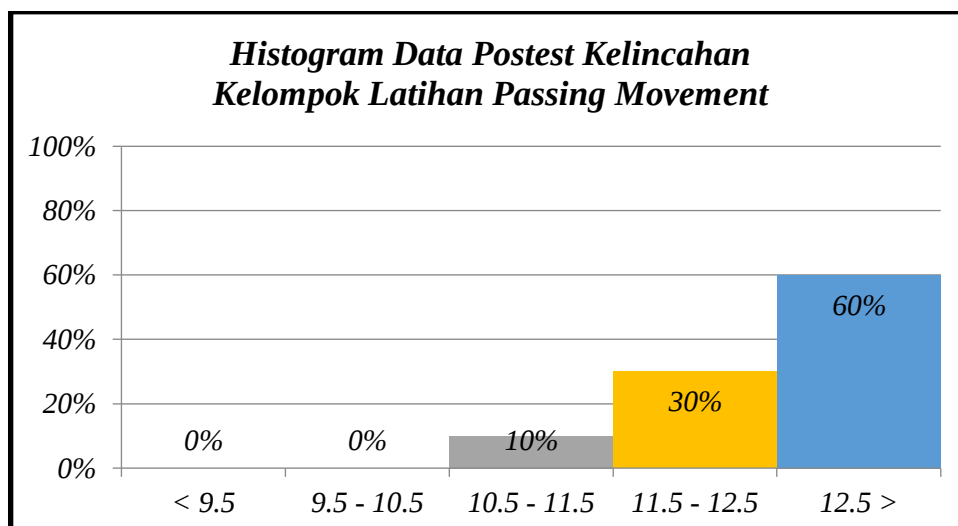
Tabel 19
Deskripsi Data *Posttest* Kelincahan Kelompok Latihan *Passing Movement*

N	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maksimum
20	13,145	13,0150	1,4655	10,5	15,6

Berdasarkan hasil deskripsi data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing movement* diperoleh nilai mean 13,145, Median 13,0150, std. Deviation 1,4655, minimum 10,5, dan maximum 15,6. Selanjutnya data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing movement* disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan histogram. Adapun hasil tabel distribusi frekuensi dan histogram data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing movement* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 20
Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Kelincahan
Kelompok Latihan *Passing Movement*

Waktu	Frekuensi	Persentase
< 9.5	0	0%
9.5 - 10.5	0	0%
10.5 - 11.5	2	10%
11.5 - 12.5	6	30%
12.5 >	12	60%
Jumlah		100%



Gambar 35
Histogram Data *Posttest* Kelincahan Kelompok Latihan *Passing Movement*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram data *posttest* kelincahan kelompok latihan *passing movement* diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden yang termasuk dalam rentang waktu < 9.5 ada 1 orang (0%), rentang waktu $9.5 - 10.5$ ada 0 orang (0%), rentang waktu $10.5 - 11.5$ ada 2 orang (10%), rentang waktu $11.5 - 12.5$ ada 6 orang (30%), dan rentang waktu $12.5 >$ ada 12 orang (60%).

2. Uji Prasyarat

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, jenis analisis yang digunakan yaitu; analisis statistik. Pada dasarnya statistik mempunyai dua pengertian yang luas dan yang sempit. Dalam pengertian yang luas statistik merupakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, mengajukan, dan menganalisis data yang berwujud angka. Sedangkan dalam pengertian yang sempit statistik merupakan cara yang digunakan untuk menunjukkan semua kenyataan yang berwujud angka. Adapun hasil teknik analisis data penelitian dapat dilihat sebagai berikut

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normalitas suatu data penelitian. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan rumus perhitungan *Kolmogrov-smirnov*. Adapun hasil uji normalitas data dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 21
Hasil Uji Normalitas Data

Data	N	D _{hitung}	D _{tabel}	Keterangan
Data <i>Pretest</i> Keterampilan <i>Shortpass</i> Kelompok Latihan <i>Passing Movement</i>	20	0,140	0,294	Normal
Data <i>Pretest</i> Keterampilan <i>Shortpass</i> Kelompok Latihan <i>Passing Berpasangan</i>	20	0,147	0,294	Normal
Data <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Shortpass</i> Latihan <i>Passing Movement</i>	20	0,176	0,294	Normal
Data <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Shortpass</i> Kelompok Latihan <i>Passing Berpasangan</i>	20	0,162	0,294	Normal
Data <i>Pretest</i> Tes Kelincahan Latihan <i>Passing Movement</i>	20	0,112	0,294	Normal
Data <i>Pretest</i> Tes Kelincahan Kelompok Latihan <i>Passing Berpasangan</i>	20	0,109	0,294	Normal
Data <i>Posttest</i> Tes Kelincahan Latihan <i>Passing Movement</i>	20	0,114	0,294	Normal
Data Nilai <i>Posttest</i> Tes Kelincahan Kelompok Latihan <i>Passing Berpasangan</i>	20	0,113	0,294	Normal

Sumber : Data Perhitungan SPSS Versi 25

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas data diatas yang menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov* dapat disimpulkan bahwa nilai D_{hitung} lebih kecil dari D_{tabel}, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan memiliki varian yang sama atau tidak. Adapun hasil uji homogenitas data penelitian dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 22
Hasil Uji Homogenitas

Data	Df	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
Data <i>Pretest</i> Keterampilan <i>Shortpass</i> Kelompok Latihan <i>Passing Movement</i> dan <i>Passing Berpasangan</i>	19 : 19	1,25	2,17	Homogen
Data <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Shortpass</i> Kelompok Latihan <i>Passing Movement</i> dan <i>Passing Berpasangan</i>	19 : 19	1,72	2,17	Homogen
Data <i>Pretest</i> Tes Kelincahan Kelompok Latihan <i>Passing Movement</i> dan <i>Passing Berpasangan</i>	19 : 19	1,01	2,17	Homogen
Data <i>Posttest</i> Tes Kelincahan Kelompok Latihan <i>Passing Movement</i> dan <i>Passing Berpasangan</i>	19 : 19	1,22	2,17	Homogen

Sumber : Data Perhitungan Manual

Dari rangkuman hasil uji homogenitas data diatas dapat diketahui bahwa hasil F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data homogen atau memiliki varian yang sama.

3. Uji Hipotesis

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang diberikan oleh variabel independen/bebas (X) dengan variabel dependen/terikat (Y). Adapun hasil pengujian hipotesis data disajikan di bawah ini:

a. Latihan *Passing Movement* terhadap Keterampilan *Shortpass* dan Kelincahan

Adapun hasil uji hipotesis pada kelompok latihan *passing movement* terhadap keterampilan *shortpass* dan kelincahan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) *Data Pretest dan Posttest Keterampilan Shortpass*

Adapun hasil pengujian hipotesis data *pretest* dan *posttest* keterampilan *shortpass* pada kelompok latihan *passing movement* yang menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 for Windows dengan metode *Paired-Samples t-test* (Uji t berhubungan) dengan taraf signifikan = 0,05 dan rumus pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual yang menggunakan rumus Uji t (*t-test*) dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 23
Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Program SPSS 25.0 for Windows

Data	Sig. (2-tailed)	Keputusan	Keterangan
Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Shortpass</i>	0,000	H ₀ ditolak, H ₁ diterima	Ada pengaruh yang signifikan

Tabel 24
Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Perhitungan Manual

Data	N	t _{hitung}	t _{tabel 5%}	Ket
Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Shortpass</i>	20	6,185	1,729	Terdapat pengaruh

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis pada data *pretest* dan *posttest* keterampilan *shortpass* pada kelompok latihan *passing movement* yang menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 for Windows dengan metode *Paired-Samples t-test* (Uji t berhubungan) dengan taraf signifikan = 0,05 diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dalam keterampilan *shortpass* pada kelompok latihan *passing movement*.

Kemudian berdasarkan hasil pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual yang menggunakan rumus Uji t (*t-test*) diperoleh nilai t_{hitung} 6,185, sedangkan dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai t_{tabel} 1,729. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing movement* terhadap keterampilan *shortpass* pada atlet usia 9-12 tahun di Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang”.

2) Data *Pretest* dan *Posttest* Tes Kelincahan

Adapun hasil pengujian hipotesis data *pretest* dan *posttest* tes kelincahan pada kelompok latihan *passing movement* yang menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 for Windows dengan metode *Paired-Samples t-test* (Uji t Berhubungan) dengan taraf signifikan = 0,05 dan rumus pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual yang menggunakan rumus Uji t (*t-test*) dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 25
Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Program SPSS 25.0 for Windows

Data	Sig. (2-tailed)	Keputusan	Keterangan
Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kelincahan	0,000	H ₀ ditolak, H ₁ diterima	Ada pengaruh yang signifikan

Tabel 26
Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Perhitungan Manual

Data	N	t_{hitung}	t_{tabel} 5%	Ket
Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kelincahan	20	9,797	1,729	Terdapat pengaruh

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis pada data *pretest* dan *posttest* tes kelincahan pada kelompok latihan *passing movement* yang menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 for Windows dengan metode *Paired-Samples t-test* (Uji t berhubungan) dengan taraf signifikan = 0,05 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dalam kelincahan pada kelompok latihan *passing movement*.

Kemudian berdasarkan hasil pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual yang menggunakan rumus Uji t (*t-test*) diperoleh nilai t_{hitung} 9,797, sedangkan dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai t_{tabel} 1,729. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing movement* terhadap kelincahan pada atlet usia 9-12 tahun di Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang”.

b. Latihan *Passing* Berpasangan terhadap Keterampilan *Shortpass* dan Kelincahan

Adapun hasil uji hipotesis kelompok latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dan kelincahan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Data *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Shortpass*

Adapun hasil pengujian hipotesis data *pretest* dan *posttest* keterampilan *shortpass* pada kelompok latihan *passing* berpasangan yang menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 for Windows dengan metode *Paired-Samples t-test* (Uji t berhubungan) dengan taraf signifikan

= 0,05 dan rumus pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual yang menggunakan rumus Uji t (*t-test*) dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 27
Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Program SPSS 25.0 for Windows

Data	Sig. (2-tailed)	Keputusan	Keterangan
Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Shortpass</i>	0,000	H ₀ ditolak, H ₁ diterima	Ada pengaruh yang signifikan

Tabel 28
Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Perhitungan Manual

Data	N	t _{hitung}	t _{tabel 5%}	Ket
Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Shortpass</i>	20	6,658	1,729	Terdapat pengaruh

Sumber : Program SPSS & Perhitungan Manual

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis pada data *pretest* dan *posttest* keterampilan *shortpass* pada kelompok latihan *passing* berpasangan yang menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 for Windows dengan metode *Paired-Samples t-test* (Uji t berhubungan) dengan taraf signifikan = 0,05 diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dalam keterampilan *shortpass* pada kelompok latihan *passing* berpasangan.

Kemudian berdasarkan hasil pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual yang menggunakan rumus Uji t (*t-test*) diperoleh nilai t_{hitung} 6,658, sedangkan dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai t_{tabel} 1,729. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* pada atlet usia 9-12 tahun di Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang”.

2) Data *Pretest* dan *Posttest* Tes Kelincahan

Adapun hasil pengujian hipotesis data *pretest* dan *posttest* tes kelincahan pada kelompok latihan *passing* berpasangan yang menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 for Windows dengan metode *Paired-Samples t-test* (Uji t berhubungan) dengan taraf signifikan = 0,05 dan rumus pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual yang menggunakan rumus Uji T (*t-test*) dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 39
Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Program SPSS 25.0 for Windows

Data	Sig. (2-tailed)	Keputusan	Keterangan
Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kelincahan	0,000	H ₀ ditolak, H ₁ diterima	Ada pengaruh yang signifikan

Tabel 30
Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Perhitungan Manual

Data	N	t _{hitung}	t _{tabel 5%}	Ket
Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kelincahan	20	8,469	1,729	Terdapat pengaruh

Sumber : Program SPSS & Perhitungan Manual

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis pada data *pretest* dan *posttest* tes kelincahan pada kelompok latihan *passing* berpasangan yang menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 for Windows dengan metode *Paired-Samples t-test* (Uji t berhubungan) dengan taraf signifikan = 0,05 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima. Ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dalam kelincahan pada kelompok latihan *passing* berpasangan.

Kemudian berdasarkan hasil pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual yang menggunakan rumus Uji t (*t-test*) diperoleh nilai t_{hitung} 8,469,

sedangkan dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai t_{tabel} 1,729. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap dan kelincahan pada atlet usia 9-12 tahun di Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang”.

c. Perbandingan Kelompok Latihan *Passing Movement* dengan Kelompok *Passing Berpasangan* terhadap Keterampilan *Shoortpass*

Adapun hasil pengujian hipotesis pada data *posttest* kelompok latihan *passing movement* dengan kelompok *passing berpasangan* terhadap keterampilan *shoortpass* yang menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 for Windows dengan metode *independent sample t-test* dengan taraf signifikan = 0,05 dan rumus pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual yang menggunakan rumus Uji t (*t-test*) dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 31
Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Program SPSS 25.0 for Windows

Data	Sig. (2-tailed)	Keputusan	Keterangan
Data <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Shortpass</i> Latihan <i>Passing Movement</i> dengan <i>Passing Berpasangan</i>	0,793	H ₀ diterima, H ₁ ditolak	Tidak ada perbedaan yang signifikan

Tabel 32
Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Perhitungan Manual

Data	N	t_{hitung}	$t_{\text{tabel 5\%}}$	Ket
Data <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Shortpass</i> Latihan <i>Passing Movement</i> dengan <i>Passing Berpasangan</i>	38	0,265	2,024	Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis pada data *posttest* kelompok latihan *passing movement* dengan kelompok *passing berpasangan* terhadap keterampilan *shortpass* yang menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 for Windows dengan metode *independent sample t-test* dengan taraf signifikan = 0,05 diperoleh Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,793, lebih besar dari 0,05, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya, tidak terdapat perbedaan pengaruh keterampilan *shortpass* antara kelompok latihan *passing movement* dengan kelompok latihan *passing berpasangan*.

Kemudian berdasarkan hasil pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual yang menggunakan rumus Uji t (*t-test*) diperoleh nilai t_{hitung} 0,265, sedangkan dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai t_{tabel} 2,024. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa “Tidak terdapat perbedaan pengaruh signifikan antara latihan *passing movement* dan latihan *passing berpasangan* terhadap keterampilan *shortpass* pada atlet usia 9-12 tahun di Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang”.

d. Perbandingan Kelompok Latihan *Passing Movement* dengan Kelompok *Passing Berpasangan* terhadap Kelincahan

Adapun hasil pengujian hipotesis data *posttest* kelompok latihan *passing movement* dengan kelompok *passing berpasangan* terhadap kelincahan yang menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 for Windows dengan metode *independent sample t-test* dengan taraf signifikan = 0,05 dan rumus pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual yang menggunakan rumus Uji t (*t-test*) dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 33
Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Program SPSS 25.0 for Windows

Data	Sig. (2-tailed)	Keputusan	Keterangan
Data <i>Posttest</i> Kelincahan Latihan <i>Passing Movement</i> dengan <i>Passing Berpasangan</i>	0,423	H ₀ diterima, H ₁ ditolak	Tidak ada perbedaan yang signifikan

Tabel 34
Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Perhitungan Manual

Data	N	t _{hitung}	t _{tabel 5%}	Ket
Data <i>Posttest</i> Kelincahan Latihan <i>Passing Movement</i> dengan <i>Passing Berpasangan</i>	38	0,809	2,024	Tidak terdapat perbedaan pengaruh

Sumber : Program SPSS & Perhitungan Manual

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis pada data *posttest* kelincahan latihan *passing movement* dengan *passing berpasangan* yang menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 for Windows dengan metode *independent sample t-test* dengan taraf signifikan = 0,05 diperoleh Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,423, lebih besar dari 0,05, sehingga H₀ diterima dan H_a ditolak. Artinya, tidak terdapat perbedaan kelincahan antara kelompok latihan *passing movement* dengan kelompok latihan *passing berpasangan*.

Kemudian berdasarkan hasil pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual yang menggunakan rumus Uji t (*t-test*) diperoleh nilai t_{hitung} 0,809, sedangkan dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai t_{tabel} 2,024. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa “Tidak terdapat perbedaan pengaruh signifikan antara latihan *passing movement* dan latihan *passing berpasangan* terhadap kelincahan

pada atlet usia 9-12 tahun di Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh latihan passing movement dan latihan passing berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dan kelincahan pada atlet usia 9–12 tahun di Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang. Pembahasan ini disusun berdasarkan tiga rumusan hipotesis yang telah diuji secara statistik.

1. Latihan *Passing Movement* terhadap Keterampilan *Shortpass* dan Kelincahan

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa latihan *passing movement* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shortpass* dan kelincahan pada atlet usia 9–12 tahun di Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi yang diperoleh dari keterampilan *shortpass* dan kelincahan sebesar 0,000 (Sig. < 0,05) dan nilai t_{hitung} sebesar 6,185 untuk keterampilan *shortpass* serta 9,797 untuk kelincahan, yang masing-masing lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,729.

Passing movement adalah metode latihan yang mengintegrasikan unsur gerak dinamis, kesadaran posisi, dan respon terhadap situasi permainan. Latihan ini tidak hanya menekankan pada aspek teknis penguasaan bola, tetapi juga pada aspek taktik serta kebugaran jasmani pemain. Melalui latihan ini, pemain diharuskan melakukan passing sambil bergerak, baik untuk mencari posisi kosong, membuka ruang, maupun merespons pergerakan rekan setim dan lawan.

Kondisi ini menciptakan lingkungan latihan yang mendekati situasi pertandingan sesungguhnya.

Dalam perspektif teori motorik, keterampilan akan berkembang lebih optimal apabila latihan dilakukan dalam kondisi yang menyerupai konteks nyata. Hal ini diperkuat oleh pendapat Bompas dan Buzzichelli (2016), yang menyatakan bahwa latihan yang menggabungkan unsur-unsur pertandingan dalam sesi latihan akan meningkatkan efektivitas transfer keterampilan dari latihan ke situasi aktual. Passing movement, sebagai bentuk latihan kontekstual, memberikan stimulasi simultan terhadap kemampuan teknis dan fisik, sehingga mendukung perkembangan shortpass maupun kelincahan secara bersamaan.

Koordinasi antara mata, kaki, dan otak dilatih secara intensif dalam *passing movement*. Pemain dituntut untuk mengambil keputusan secara cepat, melakukan gerakan akselerasi-deselerasi, serta mengatur posisi tubuh untuk keseimbangan dalam melakukan umpan. Situasi ini menumbuhkan kelincahan fungsional yang dibutuhkan dalam pertandingan. Selain itu, intensitas pengulangan passing dalam kondisi bergerak membangun kepercayaan diri pemain dalam mengendalikan bola di bawah tekanan. Dengan demikian, latihan *passing movement* secara teoritis dan empiris terbukti mampu meningkatkan keterampilan *shortpass* serta kelincahan atlet usia 9–12 tahun.

2. Latihan *Passing* Berpasangan terhadap Keterampilan *Shortpass* dan Kelincahan

Latihan *passing* berpasangan juga menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shortpass* dan kelincahan. Hal ini dibuktikan

dengan nilai signifikansi yang diperoleh dari keterampilan *shortpass* dan kelincahan sebesar 0,000 (Sig. < 0,05) dan nilai t_{hitung} sebesar 6,658 untuk keterampilan *shortpass* serta 8,469 untuk kelincahan, yang masing-masing lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,729.

Passing berpasangan merupakan metode latihan dasar dalam sepak bola yang bertujuan untuk mengembangkan teknik dasar *passing* dan kontrol bola. Latihan ini dilakukan dalam pasangan dengan jarak tertentu dan pengulangan tinggi. Fokus dari latihan ini adalah akurasi, teknik dasar, kekuatan *passing*, dan pengendalian bola. Meski tidak menyerupai pertandingan, *passing* berpasangan sangat penting pada fase awal pelatihan pemain.

Wein (2016), menyatakan bahwa latihan teknik dasar secara berulang sangat penting dalam memperkuat persepsi motorik dan kontrol bola. Dalam latihan ini, terjadi penguatan memori otot (*muscle memory*) yang memungkinkan pemain melakukan gerakan secara otomatis dan efisien tanpa perlu berpikir terlalu lama. Aspek inilah yang mendukung peningkatan keterampilan *shortpass*.

Dari sisi kelincahan, latihan *passing* berpasangan mungkin tidak melibatkan dinamika pergerakan yang tinggi seperti *passing movement*, namun tetap memberikan kontribusi. Perpindahan posisi kecil, antisipasi arah bola, serta pergerakan mengikuti ritme pasangan secara tidak langsung melatih refleks dan kestabilan tubuh. Olsson dan Sörensen (2016), menyatakan bahwa meskipun latihan teknik dasar tidak secara eksplisit melatih kelincahan, namun dinamika pergerakan yang terjadi tetap memberi pengaruh positif terhadap kemampuan reaksi tubuh.

Meskipun efeknya tidak sebesar latihan game-like seperti passing movement, latihan passing berpasangan efektif dalam membentuk dasar keterampilan teknis dan memperkenalkan aspek kontrol tubuh yang mendukung kelincahan. Oleh karena itu, latihan ini layak dimasukkan dalam program pembinaan pemain muda.

3. Perbedaan Latihan *Passing Movement* dan *Passing* Berpasangan terhadap Keterampilan *Shortpass* dan Kelincahan

Hasil analisis uji hipotesis terhadap perbandingan keterampilan *shortpass* dan kelincahan antara kelompok latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua jenis latihan tersebut. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,793 untuk keterampilan *shortpass*, dan 0,423 untuk kelincahan, yang keduanya lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Selain itu, hasil perhitungan manual menunjukkan nilai t_{hitung} untuk keterampilan *shortpass* sebesar 0,265 dan untuk kelincahan sebesar 0,809, yang keduanya lebih kecil dari t_{tabel} sebesar 2,024.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun secara individual kedua metode latihan tersebut terbukti efektif, namun secara komparatif keduanya menunjukkan hasil yang hampir setara dalam peningkatan keterampilan *shortpass* dan kelincahan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang berbeda dapat menghasilkan hasil yang serupa apabila diberikan dalam porsi dan intensitas yang sesuai.

Perbedaan pendekatan kedua latihan mencerminkan filosofi pelatihan yang saling melengkapi. Passing berpasangan menekankan penguasaan dasar teknik secara repetitif, sementara passing movement mengembangkan aplikasi teknik dalam konteks permainan nyata. Keduanya memiliki manfaat masing-masing sesuai dengan tahapan perkembangan pemain.

Bompa dan Buzzichelli (2016), merekomendasikan periodisasi latihan yang menggabungkan latihan teknik dasar dengan latihan situasional untuk mencapai perkembangan optimal. Pendapat ini didukung oleh Olsson dan Sörensen (2016), yang menyatakan bahwa latihan teknik dan fisik harus dikombinasikan untuk memperoleh hasil yang menyeluruh dalam pembinaan atlet muda.

Tidak adanya perbedaan signifikan antara kedua metode ini juga menunjukkan bahwa keberhasilan program latihan tidak hanya ditentukan oleh jenis latihan, tetapi juga oleh variabel lain seperti motivasi atlet, kualitas pelatih, konsistensi pelaksanaan, serta faktor psikologis dan lingkungan sosial.

Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk tidak terpaku pada satu jenis latihan saja. Kombinasi latihan dasar seperti passing berpasangan dengan latihan situasional seperti passing movement akan memberikan variasi dan stimulus yang lebih menyeluruh bagi perkembangan pemain. Strategi ini mendukung prinsip latihan modern yang menekankan pembinaan holistik terhadap aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologis pemain.

Dengan memperhatikan hasil penelitian dan pandangan para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa baik latihan passing movement maupun passing

berpasangan sama-sama penting dalam proses pembinaan atlet sepak bola usia dini, dan penggunaannya harus disesuaikan dengan tujuan, konteks, serta tahap perkembangan pemain.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa “latihan *passing movement* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shortpass* dan kelincahan pada atlet usia 9–12 tahun di Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang. Latihan ini efektif karena melibatkan gerakan dinamis yang menyerupai situasi pertandingan, sehingga mampu meningkatkan kemampuan teknis dan fisik secara bersamaan.
2. Latihan *passing* berpasangan juga terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan *shortpass* dan kelincahan. Meskipun lebih sederhana dan statis, latihan ini efektif dalam memperkuat dasar teknik dan membentuk memori otot, serta memberikan dampak positif terhadap kontrol gerak dan respon tubuh terhadap bola.
3. Tidak ditemukan perbedaan signifikan antara kedua metode latihan *passing movement* dan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dan kelincahan. Ini menunjukkan bahwa keduanya sama-sama efektif dan dapat digunakan secara bergantian atau dikombinasikan. Pelatih disarankan menggabungkan kedua metode sesuai kebutuhan dan tahap perkembangan pemain untuk hasil yang lebih optimal.

B. Saran

1. Bagi Pelatih

- a. Pelatih atau guru olahraga dapat menggunakan kedua metode latihan (*passing movement* dan *passing berpasangan*) sebagai bagian dari program latihan keterampilan dasar sepak bola bagi pemain usia dini.
- b. Perlu variasi latihan yang lebih dinamis dan adaptif agar peserta didik dapat memperoleh manfaat yang optimal dari latihan yang diberikan.

2. Bagi Siswa atau Atlet Muda

- a. Siswa atau atlet muda disarankan untuk terus berlatih keterampilan *shortpass* dan kelincahan dengan metode yang sesuai dengan karakteristik individu agar hasil latihan lebih efektif.
- b. Diperlukan motivasi dan disiplin dalam mengikuti program latihan guna mencapai hasil yang lebih optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel lain, seperti pengaruh latihan terhadap aspek taktik atau strategi permainan.
- b. Menggunakan sampel yang lebih luas dan melibatkan kelompok usia yang berbeda untuk melihat efektivitas latihan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfani, R. 2021. *Pengaruh pengembangan model latihan passing berpasangan untuk meningkatkan keterampilan passing dan kerja sama tim pada atlet sepakbola dipalembang*. Tesis Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ali Maksum, 2016. *Metode penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University.
- Andri Irawan. 2016. *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Anwar et al. 2019. *Football passing and control skills exercise model based on small side games for ages 12-14 years*. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 481–493.
- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atiq, A., & Yunitaningrum, W. 2020. *Physical activities for moral forming football athletes*. *Health, Sport, Rehabilitation*, 6(3), 51. <https://doi.org/10.34142/hsr.2020.06.03.06>.
- Bahrudin. 2016. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk SMP kelas VIII*. Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega.
- Bompa, T.O, & Buzzichelli, C. 2019. *Periodization: theory and methodology of training*. *Human Kinetics*.
- Candra, C., Mulyono, D., & Syafutra, W. 2022. *Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap keterampilan passing kaki bagian dalam siswa ekstrakurikuler futsal SMP*. *Jurnal Muara Pendidikan*, 7(2), 378–385. 127 <https://doi.org/10.52060/mp.v7i2.903>.
- Castillo-rod r guez, A., Gonz lez-t llez, J. L., Figueiredo, A., & Chinchilla-minguet, J. L. 2023. *Starters and non-starters soccer players in competition : is physical performance increased by the substitutions ?* *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 3, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00641-3>.
- Chambers, T. 2020. 15 *Soccer drillis for passing and moving*. Chambers harap.
- Chan, H. C. K., Fong, D. T. P., Lee, J. W. Y., Yau, Q. K. C., Yung, P. S. H., & Chan, K. M. 2016. *Power and endurance in hong kong professional football players*. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine*,

- Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 5, 1–5.
<https://doi.org/10.1016/j.asmart.2016.05.001>.
- Chomani, S. H., Dzay, A. M., Khoshnaw, K. K., Joksimovic, M., Lilic, A., & Mahmood, A. 2021. *Effect of aquatic plyometric training on motor ability in youth football players*. *Health, Sport, Rehabilitation*, 7(1), 66–76. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.01.06>.
- Darmadi, Hamid. 2016. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Dunton, A., O'Neill, C., & Coughlan, E. K. 2020. *The impact of a spatial occlusion training intervention on pass accuracy across a continuum of representative experimental design in football*. *Science and Medicine in Football*, 4(4), 269–277.
<https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1745263>.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. 2021. Literature Review : *Hubungan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola*. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>.
- Fraenkel dan Wallen, 2016. *How to design and evaluate research in education*, 2nd edition, New York: McGraw-Hill Inc.
- Harsono. 2018. *Latihan kondisi fisik untuk atlet sehat aktif*. Remaja rosda karya.
- Irfan, P. 2021. *Teknik dasar sepakbola prestasi dari sebuah pondasi*. Samarinda. Badan Pengembangan SDM Provinsi Katim.
- Idris, Kusuma A. 2015. *Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa sekolah sepakbola kalasan usia 10-12 tahun*. Skripsi diterbitkan. FKIP UNY: Yogyakarta.
- Ihsan, N., Okilanda, A., Donie, Putra, D. D., Wanto, S., & Arisman. (2022). *Practical group defense exercise design in football game for 13-year-old students*. *Teoria Ta Metodika Fizicnogo Vihovanna*, 22(2), 194–201. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.07>.
- Koger, R. 2016. *The baffled parent's guide to fix-it drills for youth soccer*. McGraw Hill.
- Koltai, M., Wallner, D., Gusztáfi, ádám, Sáfár, Z., Dancs, H., Simi, H., Hagenauer, M., & Buchgraber, A. M. (2016). *Measuring of sport specific skills of football players*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11 (Special issue 1), S218–S227.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2016.11.Proc1.12>.
- Lhaksana, J. 2016. *Taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta: Be champion.

- Luxbacher, J.A. 2016. *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Luxbacher. Joseph A. 2016. *Sepak bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mappaompo. 2016. *Kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincihan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola club bilopa kabupaten sinjai*. Jurnal ILARA, 2 (1), 96-101.
- Meji Vinando. 2017. *Analisis kemampuan short pass permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler sma negeri 1 curup utara*. 99 Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (1) 2017.
- M. Sajoto. 2016. *Peningkatan & pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Dahara Prize: Semarang.
- M. Setiya, C. Dewi, F. E. P. 2022. *Pengaruh latihan passing berpasangan dalam permainan sepak bola di klub puma fc desa marga bakti kecamatan pinang raya kabupaten bengkulu utara*. 3(1), 1–8.
- Mylsidayu, Apta. 2015. *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nobari, H., Gorouhi, A., Mallo, J., Lozano, D., Prieto-González, P., & MainerPardos, E. 2023. *Variations in cumulative workload and anaerobic power in adolescent elite male football players: associations with biological maturation*. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00623-5>.
- Paramitha, S. T., Imanudin, I., Hardwis, S., & Suwanta, D. M. 2020. *Development of basic football learning techniques (kicking) through digitalization of learning material*. Atlantis Press, 394(Icirad 2019), 419–424. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200115.069>.
- Paskalis, P. R., Wati, I. D. P., & Rubiyatno, R. 2022. *Survey of differences in endurance levels of soccer players with various positions*. JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga, 2(1), 12–22. <https://doi.org/10.53863/mor.v2i1.415>.
- Putra, A. N., & Bahtra, R. (2021). *The effectiveness of the gag training model in 130 improving the basic technical skills of soccer passing*. Proceedings of the 2nd Progress in Social Science, Humanities and education research symposium (PSSHRS 2020), 563(Psshers 2020), 278–281. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210618.053>.
- Remmy Muchtar, 2016. *Olahraga pilihan*. Jakarta: Depdikbud.

- Rusli Lutan, 2016. *Strategi Pemelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta: Departemen pendidikan nasional direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah.*
- Soniawan, V., Setiawan, Y., Edmizal, E., Haryanto, J., & Arifan, I. 2022. *The football passing technique skills. Halaman olahraga nusantara (jurnal ilmu keolahragaan)*, 5(1), 80. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i1.6503>.
- Soylu, A. Y., Ramazanoglu, F., Arslan, E., & Clemente, F. M. 2022. *Effects of mental fatigue on the psychophysiological responses, kinematic profiles, and technical performance in different small-sided soccer games. Biology of Sport*, 39(4), 965–972. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2022.110746>.
- Subagyo Irianto, 2016. *Pedoman pelaksanaan pengembangan tes kecakapan “david lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun. Yogyakarta: FIK UNY.*
- Sucipto dkk, 2016. *Sepakbola. Depdikbud: Dirjendikti*
- Sudaryono. 2017. *Metedologi penelitian. Jakarta: PT Raja Grafindo.*
- Sudjana, Nana. 2016. *Penilaian hasil proses belajar mengajar. Bandung: Remaja Rosdakarya*
- Sugiyono. 2016. *Metode penelitian administratif. Bandung: Alfabeta.*
- Sugiyono. 2016. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Bandung: Alfabeta.*
- Sugiyono. 2016. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.*
- Sugiyono. 2017. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.*
- Sukadiyanto. 2016. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.*
- Sukintaka. 2016. *Teori pendidikan jamani. Solo: ESA Garfika.*
- Sukatasm, 2016. *Teknik dasar bermain sepakbola. Solo: Tiga Serangkai.*
- Suwarno K R. 2016. *Sepakbola gerak dasar dan teknik dasar. Yogyakarta: FIK.*
- Suwarno. 2016. *Sepakbola gerak dasar dan teknik dasar. Yogyakarta: FIK.*

- Wibowo, Y.S., & Indardi, N. 2016. *Perbedaan pengaruh bermain footgolf terhadap peningkatan akurasi short passing pada sepakbola. Journal of Sport Sciences and Fitness, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia, 3, 46-50.*
- Widiastuti. 2016. *Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta Timur: PT. Bumi Timur Jaya.*

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/115/UN34.16/PT.01.04/2024

12 Desember 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Sekolah Sepakbola 89 Selindung (SSB) Pangkalpinang, Kab. Bangka Belitung

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Candra Gunawan
NIM	: 23060540046
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH LATIHAN PASSING MOVEMENT DAN PASSING BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SHORTPASS DAN KELINCAHAN PADA SISWA USIA 9-12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA 89 SELINDUNG KOTA PANGKALPINANG
Waktu Penelitian	: 1 - 31 Desember 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 2. Surat balasan izin penelitian



SEKOLAH SEPAKBOLA 89 SELINDUNG PROVINSI KEP. BANGKA-BELITUNG

Alamat : Jln Villa Putih Selindung Baru, Pangkalpinang Email: ssb89selindung@gmail.com
Tlp.081995675395



Nomor : 15/SSB89/II/2025 Pangkalpinang, 1 Februari 2025

Sifat : Penting

Lampiran : -

Perihal : Izin Penelitian Tatap Muka

Kepada Yth.

Dekan FIKK Universitas Negeri Yogyakarta

Di

T e m p a t

Sehubungan dengan surat saudara nomor B/115/UN34.16/PT.01.04/2024 Tanggal 12 Desember 2024 hal permohonan izin penelitian tatap muka, dengan ini Sekolah Sepakbola 89 Selindung Provinsi Kep. Bangka Belitung dapat memberikan izin melaksanakan penelitian dalam rangka tugas akhir Tesis untuk mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Candra Gunawan

NIM : 23060540046

Program Studi : Ilmu Keolahragaan – S2

Untuk melakukan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir tesis dengan judul “PENGARUH LATIHAN PASSING MOVEMENT DAN PASSING BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SHORTPASS DAN KELINCAHAN PADA SISWA USIA 9-12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA 89 SELINDUNG KOTA PANGKALPINANG”.

Atas perhatian saudara, saya ucapkan terima kasih.

Manajemen,

Alvian Budiansyah, S.Or

Lampiran 3. Surat permohonan validasi ahli



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : 0225/UN34.16/Val/2024

28 November 2024

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:
Dr. Sujarwo, M. Or.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator bagi mahasiswa:

Nama : Candra Gunawan

NIM : 23060540046

Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN - S2

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Suharjana, M.Kes, AIFO

Pembimbing 2 :

Judul :

**latihan passing movement dan passing berpasangan terhadap ketetampilan shortpass
dan kelincahan pada atlet 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 selindung kota
pangkalpinang**

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat
2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Dekan

Dr.Hedi Ardiyanto H., SPd., M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 4. Surat Keterangan validasi ahli



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Sujarwo, M. Or.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

latihan passing movement dan passing berpasangan terhadap ketetampilan shortpass dan kelincahan pada atlet 9-12 tahun sekolah sepakbola 89 selindung kota pangkalpinang dari mahasiswa:

Nama : Candra Gunawan
NIM : 23060540046
Prodi : ILMU KEOLAHRAAGAN - S2

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Disetiap sesi latihan usahakan ada latihan game situasi di akhir atau di awal.
2. Apakah hanya *shortpass* dan kelincahan terus materi sarannya?
3.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

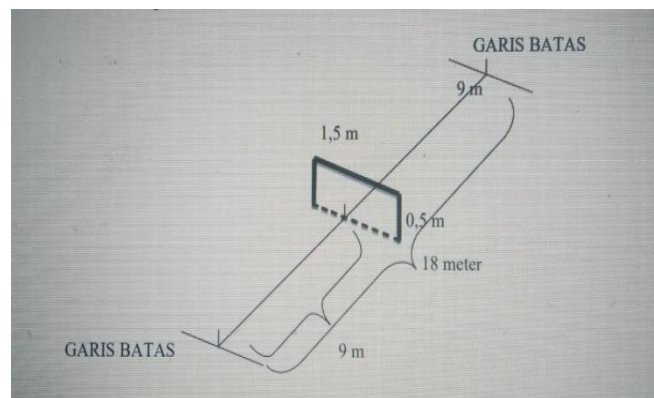
Yogyakarta, Kamis 12 Desember 2024
Validator,

Dr. Sujarwo, M. Or.
NIP 19830314 200801 1 012

Lampiran 5. Instrument

1. test *shortpass*

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. 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 23.
Tes *passing* bola rendah sepakbola
(Sumber: Irianto, 1995:34)

Keterangan:

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes mengoper bola rendah dari Subagiyo Irianto (dalam Idris. 2015: 35). Alat yang digunakan untuk mengoper bola rendah yaitu:

- e) Bola sepak ukuran 4
- f) Metran
- g) Kapur
- h) Gawang kecil ukuran Panjang 1,5 m dan tinggi 0,5 m

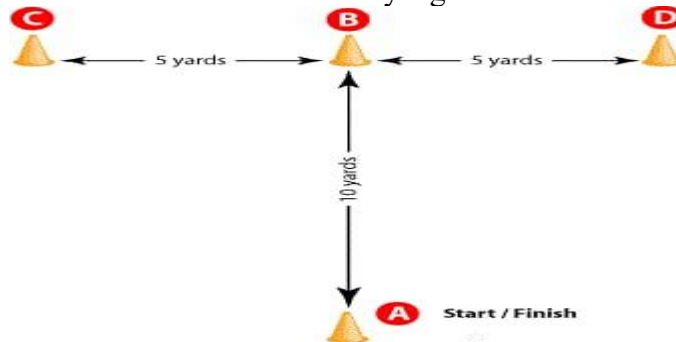
2. Test kelincahan

Untuk mengukur penelitian kemampuan kelincahan menggunakan tes *agility T-tes*, hal-hal yang dibutuhkan dalam pengumpulan data diantaranya:

a. alat, fasilitas dan pelaksana.

- 1). Stopwatch
- 2). Peluit
- 3). Cone

- 4). Meteran
- 5). From test
- 6). Alat Tulis
- 7). Petugas pencatat waktu dan
- 8). Pengambil data sesuai taste dan lintasan yang tersedia



Gambar 24.

Bentuk test *Agility T-test*

(sumber: Widiaastuti, 2011:133)

b. Padoman pelaksanaan:

1. Tes *Agility T-test*

c. Tujuan:

Untuk mengetahui mengukur kemampuan kelincahan siswa/ atlet dalam mengubah arah.

d. Bentuk dan ukuran lapangan:

Panjang 6 meter, jarak antara satu rintangan berikut 1 meter.

e. Cara pelaksanaan:

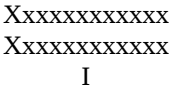
1. Peserta berdiri dibelakang garis *start* A.
2. Pada aba-aba “ya” diberikan, peserta dengan segera dan secepat mungkin lari kedepan menuju titik B dengan menyentuh tangan kananya pada kerucut B.
3. Kemudian berlari menuju kearah titik C dan menyentuh kerucut dengan tangan kiri.
4. Setelah itu berlari kearah titik D dan menyentuh kerucutnya dengan tangan yang kanan.
5. Kembali ke titik B dengan menyentuh kerucut dengan tangan kiri.
6. Kemudian menuju garis finish (titik A). stopwatch dihentikan Ketika peserta telah melewati kerucut A

Lampiran 6. Program Latihan

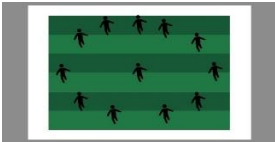
PROGRAM LATIHAN *PASSING MOVEMENT* DAN *PASSING BERPASANGAN* TERHADAP KETERAMPILAN *SHORTPASS* DAN KELINCAHAN PADA SISWA USIA 9-12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA 89 SELINDUNG U14 KOTA PANGKALPINANG.

Hari	: Selasa, Jum`at, Sabtu	Atlet	: Siswa
Waktu	: 15:00 – selesai	Minggu ke	: 1
Peralatan	: Pluit, Stopwact, Bola kaki, <i>Cone</i> , Rompi. Alat tulis.	Pertemuan	: 1, 2, 3
Sasaran	: Keterampilan <i>Shortpass</i> dan kelincahan.		

Kelompok 1 latihan *passing movement*

No.	Kegiatan	Waktu	Gambar Pelaksanaan	Pelaksanaan
1	Pembukaan: Berbaris, Do'a Penjelasan Materi	5 menit		- Sebelum melakukan latihan siswa terlebih dahulu melakukan do'a. - Kemudian Guru/pelatih menjelaskan materi yang akan dilakukan pada saat latihan. Keterangan 1. (X): adalah siswa yang berdiri dihadapan pelatih. 2. (I): Pelatih yang menjelaskan materi kepada siswa
2	Pemanasan - Jogging - keliling lapangan 2x - <i>Stretching</i> statis - <i>Stretching</i> dinamis	20 menit		- Siswa melakukan jogging terlebih dahulu selama 2x. - Dilanjutkan dengan melakukan stretching statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan. - Kemudian dilanjutkan dengan <i>Stretching</i> dinamis selama 10 menit.
3	-Materi inti <i>Passing movement</i>	60 menit -Intensitas Rendah (50-60%) -Max. 30 repetisi	Materi pertama:(Melewati dan bergerak melalui kerucut berpasangan) 	1) Siapkan kerucut anda dengan jarak 2 yard, ini akan menjadi 4 gerbang 2) 1 pemain akan menjadi pelintasi dan pemain lainnya akan mengoper dan menerima bola melalui

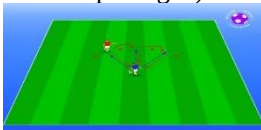
		-Recovery 5 menit -2 Set -Interval 1 menit -15 repetisi	Materi kedua: (1v1 <i>passing dan movement square</i>)  Materi ketiga: (<i>kombinasi passing dan movement square</i>) 	gerbang. 3) Ada berbagai variasi yang dapat digunakan dalam penyiapan ini. 4) Anda dapat meminta pemain untuk memainkan umpan kombinasi melalui masing-masing gerbang atau meminta pemain untuk menerima bola kaki belakang dan melakukan sentuhan di sekitar gerbang dan mengoper Kembali ke pasanganya. 1)Siapkan area anda dengan satu anggota tim lawan di tengah hari masing-masing tim, dengan rekan satu tim mereka saling berhadapan secara vertikal dan tim lainnya secara horizontal. 2)Ini akan menjadi 1v1 di tengah dengan pemain harus membawa bola ke tim masing-masing di luar lapangan. 3)Jika mereka berhasil melakukan ini, mereka akan mendapat satu poin. Transisi penyerangan dan bek Ketika bek telah memenangkan bola Kembali. 1)Satu tim akan mengoper bola secara vertical dan tim lainnya secara horizontal. 2)Pemain diluar akan memulai dengan bola dan memainkan operan kombinasi dengan pemain di tengah dan mengoper ke rekan setimnya di ujung kotak. 3)Pemain di tengah kemudian akan mengambil tempat pemain yang baru saja menerima umpan dari luar. 4)Dorong pemain anda untuk melakukan sentuhan
--	--	--	--	--

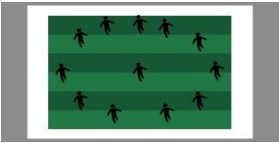
				sedikit mungkin dan secara bertahap tingkatan tempo saat mereka merasa lebih nyaman dengan rotasi dan control bola mereka.
4	Pendinginan	20 menit		pemain membentuk lingkaran dan dipimpin satu orang pemain untuk melakukan pendinginan dengan <i>stretching</i> bagian kaki mulai dari pengkal paha sampai ujung kaki, hingga kaki menjadi lemas serta siap untuk melakukan aktivitas di esok hari.
5	Penutupan -Evaluasi -Do'a	5 menit	XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX I	-Pelatih mengevaluasi hasil latihan yang telah dilakukan hari ini. -Kemudian sebelum menutup latihan maka diakhiri dengan do'a

Hari : Selasa, Jum`at, Sabtu Atlet : Siswa
 Waktu : 15:00 – selesai Minggu ke : 2
 Peralatan : Pluit, Stopwatch, Bola kaki, Pertemuan : 4, 5, 6
 Cone, Rompi. Alat tulis.
 Sasaran : Keterampilan *Shortpass* dan kelincahan.

Kelompok 1 latihan *passing movement*

No	Kegiatan	Waktu	Gambar Pelaksanaan	Pelaksanaan
1	Pembukaan: Berbaris, Do'a Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX I	- Sebelum melakukan latihan siswa terlebih dahulu melakukan do'a. - Kemudian Guru/pelatih menjelaskan materi yang akan dilakukan pada saat latihan. Keterangan 1. (X): adalah siswa yang berdiri dihadapan pelatih. 2. (I): Pelatih yang menjelaskan materi kepada siswa
2	Pemanasan - Jogging - keliling lapangan 2x - <i>Stretching</i>	20 menit		- Siswa melakukan jogging terlebih dahulu selama 2x. - Dilanjutkan dengan melakukan stretching

	statis - <i>Stretching</i> dinamis			statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan. - Kemudian dilanjutkan dengan <i>Stretching</i> dinamis selama 10 menit.
3	-Materi inti <i>Passing movement</i>	60 menit -Intensitas Rendah (50-60%) -Max. 30 repetisi -Recovery 5 menit -2 Set -Interval 1 menit -15 repetisi	Materi pertama:(Melewati dan bergerak melalui kerucut berpasangan)  Materi kedua: (1v1 passing dan movement square)  Materi ketiga: (kombinasi passing dan movement square)	1) Siapkan kerucut anda dengan jarak 2 yard, ini akan menjadi 4 gerbang 2) 1 pemain akan menjadi pelintas dan pemain lainnya akan mengoper dan menerima bola melalui gerbang. 3) Ada berbagai variasi yang dapat digunakan dalam penyiapan ini. 4) Anda dapat meminta pemain untuk memainkan umpan kombinasi melalui masing-masing gerbang atau meminta pemain untuk menerima bola kaki belakang dan melakukan sentuhan di sekitar gerbang dan mengoper Kembali ke pasanganya. 1)Siapkan area anda dengan satu anggota tim lawan di tengah hari masing-masing tim, dengan rekan satu tim mereka saling berhadapan secara vertikal dan tim lainnya secara horizontal. 2)Ini akan menjadi 1v1 di tengah dengan pemain harus membawa bola ke tim masing-masing di luar lapangan. 3)Jika mereka berhasil melakukan ini, mereka akan mendapat satu poin. Transisi penyerangan dan bek Ketika bek telah memenangkan bola Kembali. 1)Satu tim akan mengoper bola secara vertical dan tim lainnya secara

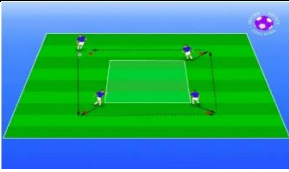
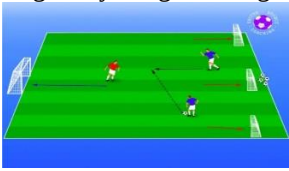
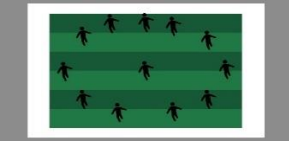
				horizontal. 2) Pemain diluar akan memulai dengan bola dan memainkan operan kombinasi dengan pemain di tengah dan mengoper ke rekan setimnya di ujung kotak. 3) Pemain di tengah kemudian akan mengambil tempat pemain yang baru saja menerima umpan dari luar. 4) Dorong pemain anda untuk melakukan sentuhan sesedikit mungkin dan secara bertahap tingkatan tempo saat mereka merasa lebih nyaman dengan rotasi dan control bola mereka.
4	Pendinginan	20 menit		pemain membentuk lingkaran dan dipimpin satu orang pemain untuk melakukan pendinginan dengan <i>stretching</i> bagian kaki mulai dari pengkal paha sampai ujung kaki, hingga kaki menjadi lemas serta siap untuk melakukan aktivitas di esok hari.
5	Penutupan -Evaluasi -Do`a	5 menit	XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX I	-Pelatih mengevaluasi hasil latihan yang telah dilakukan hari ini. -Kemudian sebelum menutup latihan maka diakhiri dengan do`a

Hari : Selasa, Jum`at, Sabtu Atlet : Siswa
 Waktu : 15:00 – selesai Minggu ke : 3
 Peralatan : Pluit, Stopwact, Bola kaki, Pertemuan : 7, 8, 9
 Cone, Rompi. Alat tulis.
 Sasaran : Keterampilan *Shortpass* dan kelincahan.

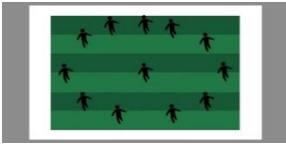
Kelompok 1 latihan *passing movement*

No	Kegiatan	Waktu	Gambar Pelaksanaan	Pelaksanaan
1	Pembukaan: Berbaris, Do`a	5 menit	XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX I	- Sebelum melakukan latihan siswa terlebih dahulu melakukan do`a.

	Penjelasan Materi			- Kemudian Guru/pelatih menjelaskan materi yang akan dilakukan pada saat latihan. Keterangan 1. (X): adalah siswa yang berdiri dihadapan pelatih. 2. (I): Pelatih yang menjelaskan materi kepada siswa
2	Pemanasan - Jogging - keliling lapangan 2x - <i>Stretching</i> statis - <i>Stretching</i> dinamis	20 menit		- Siswa melakukan jogging terlebih dahulu selama 2x. - Dilanjutkan dengan melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan. - Kemudian dilanjutkan dengan <i>Stretching</i> dinamis selama 10 menit.
3	-Materi inti <i>Passing movement</i>	60 menit -Intensitas Rendah (50-60%) -Max. 30 repetisi -Recovery 5 menit -2 Set -Interval 1 menit -15 repetisi	Materi pertama: (<i>kombinasi passing dan movement square</i>)  Materi kedua: (melewati dan bergerak di sekitar latihan sepakbola persegi)	1) Satu tim akan mengoper bola secara vertical dan tim lainnya secara horizontal. 2) Pemain diluar akan memulai dengan bola dan memainkan operan kombinasi dengan pemain di tengah dan mengoper ke rekan setimnya di ujung kotak. 3) Pemain di tengah kemudian akan mengambil tempat pemain yang baru saja menerima umpan dari luar. 4) Dorong pemain anda untuk melakukan sentuhan sesedikit mungkin dan secara bertahap tingkatan tempo saat mereka merasa lebih nyaman dengan rotasi dan control bola mereka. 1) Siapkan bujur sangkar anda dan letakkan 4 kerucut satu yard di belakang sudut bujur

			 Materi ketiga: (latihan sepakbola 2v1 passing menyerang dan bergerak) 	sangkar, tempatkan masing-masing pemain di sudut alun- alun. 2) Bola sepak bola harus di oper diluar lapangan dengan pemain memeriksa Kembali ke kerucut luar untuk menerima bola dengan kaki belakang dan dalam posisi tubuh terbuka. 3) Variasikan Latihan ini dengan mengubah arah operan dan juga kaki mana yang akan menerima bola. 1) buat area anda dan buat 1 gawang besar di garis 10 yard dan 3 gawang kecil di garis 10 yard yang berlawanan. 2) Penyerang akan mencoba dan berkerja sama untuk menetak gol besar melawan 1 bek. Jika bek memengkan bola, mereka akan mencoba dan mencetak 3 gol yang lebih kecil. 3) Setiap kali bola keluar dari batas, permainan akan dimulai Kembali dengan bola sepak baru, dengan tim penyerang memiliki 5 percobaan. 4) Di akhir dari 5 upaya, bek akan bertukar dengan penyerang. 5) Offside akan digunakan untuk mecegah terjadinya goal hanging.
4	Pendinginan	20 menit		pemain membentuk lingkaran dan dipimpin satu orang pemain untuk melakukan pendinginan dengan <i>stretching</i> bagian kaki mulai dari pengkal paha sampai ujung kaki, hingga kaki menjadi lemas serta siap untuk melakukan aktivitas di esok hari.

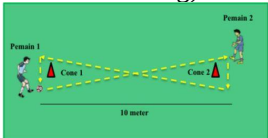
		-Max. 30 repetisi -Recovery 5 menit -2 Set -Interval 1 menit -15 repetisi	 Materi kedua: (melewati dan bergerak di sekitar latihan sepakbola persegi)  Materi ketiga: (latihan sepakbola 2v1 passing menyerang dan bergerak) 	memainkan operan kombinasi dengan pemain di tengah dan mengoper ke rekan setimnya di ujung kotak. 3) Pemain di tengah kemudian akan mengambil tempat pemain yang baru saja menerima umpan dari luar. 4) Dorong pemain anda untuk melakukan sentuhan sesedikit mungkin dan secara bertahap tingkatan tempo saat mereka merasa lebih nyaman dengan rotasi dan control bola mereka. 1) Siapkan bujur sangkar anda dan letakkan 4 kerucut satu yard di belakang sudut bujur sangkar, tempatkan masing-masing pemain di sudut alun-alun. 2) Bola sepak bola harus di oper diluar lapangan dengan pemain memeriksa Kembali ke kerucut luar untuk menerima bola dengan kaki belakang dan dalam posisi tubuh terbuka. 3) Variasikan Latihan ini dengan mengubah arah operan dan juga kaki mana yang akan menerima bola. 1) buat area anda dan buat 1 gawang besar di garis 10 yard dan 3 gawang kecil di garis 10 yard yang berlawanan. 2) Penyerang akan mencoba dan berkerja sama untuk menetak gol besar melawan 1 bek. Jika bek memengkan bola, mereka akan mencoba dan mencetak 3 gol yang lebih kecil. 3) Setiap kali bola keluar dari batas, permainan akan
--	--	--	--	---

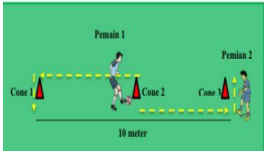
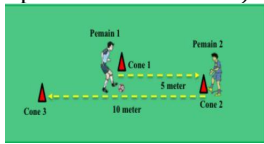
				dimulai Kembali dengan bola sepak baru, dengan tim penyerang memiliki 5 percobaan. 4)Di akhir dari 5 upaya, bek akan bertukar dengan penyerang. 5)Offside akan digunakan untuk mencegah terjadinya goal hanging.
4	Pendinginan	20 menit		pemain membentuk lingkaran dan dipimpin satu orang pemain untuk melakukan pendinginan dengan <i>stretching</i> bagian kaki mulai dari pengkal paha sampai ujung kaki, hingga kaki menjadi lemas serta siap untuk melakukan aktivitas di esok hari.
5	Penutupan -Evaluasi -Do`a	5 menit	XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX I	-Pelatih mengevaluasi hasil latihan yang telah dilakukan hari ini. -Kemudian sebelum menutup latihan maka diakhiri dengan do`a

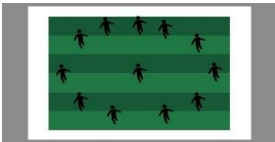
PROGRAM LATIHAN *PASSING MOVEMENT* DAN *PASSING BERPASANGAN* TERHADAP KETERAMPILAN *SHORTPASS* DAN KELINCAHAN PADA SISWA USIA 9-12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA 89 SELINDUNG U14 KOTA PANGKALPINANG.

Hari	: Selasa, Jum`at, Sabtu	Atlet	: Siswa
Waktu	: 15:00 – selesai	Minggu ke	: 1
Peralatan	: Pluit, Stopwact, Bola kaki, <i>Cone</i> , Rompi. Alat tulis.	Pertemuan	: 1, 2, 3
Sasaran	: Keterampilan <i>Shortpass</i> dan kelincahan.		

Kelompok 2 latihan *passing* berpasangan

No	Kegiatan	Waktu	Gambar Pelaksanaan	Pelaksanaan
1	Pembukaan: Berbaris, Do`a Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX I	- Sebelum melakukan latihan siswa terlebih dahulu melakukan do`a. - Kemudian Guru/pelatih menjelaskan materi yang akan dilakukan pada saat latihan. Keterangan 1. (X): adalah siswa yang berdiri dihadapan pelatih. 2. (I): Pelatih yang menjelaskan materi kepada siswa
2	Pemanasan - Jogging - keliling lapangan 2x - <i>Stretching</i> statis - <i>Stretching</i> dinamis	20 menit		- Siswa melakukan jogging terlebih dahulu selama 2x. - Dilanjutkan dengan melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan. - Kemudian dilanjutkan dengan <i>Stretching</i> dinamis selama 10 menit.
3	-Materi inti <i>Passing</i> berpasangan	60 menit -Intensitas Rendah (50-60%) -Max. 30 repetisi -Recovery 5 menit	Materi pertama:(sentuhan dengan arah silang) 	1)Pemain berdiri di setiap cone. 2)Pemain menendang bola dari sebelah kanan cone 1 kearah sebelah kanan cone 2 menggunakan kaki kanan. 3)Pemain pada cone 2 melakukan <i>passing</i> kaki kanan kearah kiri lalu

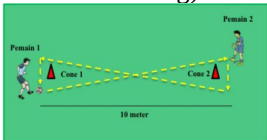
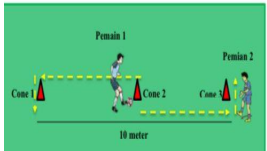
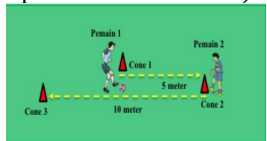
		-2 Set -Interval 1 menit -15 repetisi	Materi kedua: (<i>passing</i> 1 sentuhan maju mundur)  Materi ketiga: (<i>passing</i> panjang pendek melalui cone) 	menendang bola ke arah sisi kiri pada cone 1 menggunakan kaki kiri. 4) Pemain pada cone 1 menerima bola dengan kaki kiri dan <i>mepassing</i> bola menggunakan kaki kiri kekanan lalu menendang bola dengan kaki kanan ke arah sebelah kanan cone 2. 5) <i>Passing</i> dilakukan sebanyak 8 kali ulangan dan bergantian tempat. 1) Pemain berdiri di setiap cone. 2) Pemain 1 menendang bola dari sebelah kanan cone 1 ke arah cone 2 menggunakan kaki kanan, lalu pemain 1 berlari ke arah cone 1. 3) Pemain 2 <i>mepassing</i> ke arah cone 1 dan berlari ke arah cone 2. 4) Pemain 1 <i>mepassing</i> ke arah cone 2 dan pemain 2 <i>mepassing</i> ke cone 1 lalu berlari ke arah cone 3. 5) <i>Passing</i> dilakukan sebanyak 8 kali ulangan 1) Pemain berdiri di setiap cone bersiap <i>mepassing</i> bola dan menerima bola. 2) Pemain 1 menendang bola pada cone 1 ke arah cone 2 menggunakan kaki kanan dan berlari ke arah cone 3 dan pemain 2 berlari ke arah cone 3. 3) Posisi pemain 1 mengambil bola pada cone 3 dan <i>mepassing</i> bola ke pemain 2 pada cone 1 dilakukan 2 kali <i>passing</i>. 4) Pemain 1 pada cone 3 <i>passing</i> panjang ke arah cone 2 dan di ambil oleh 2 pemain dan pemain 1 berlari ke arah cone 1. 5) Permainan <i>Passing</i> dilakukan sebanyak 8 kali ulangan.
--	--	--	---	--

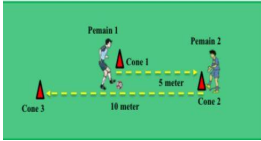
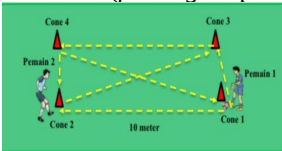
4	Pendinginan	20 menit		pemain membentuk lingkaran dan dipimpin satu orang pemain untuk melakukan pendinginan dengan <i>stretching</i> bagian kaki mulai dari pengkal paha sampai ujung kaki, hingga kaki menjadi lemas serta siap untuk melakukan aktivitas di esok hari.
5	Penutupan -Evaluasi -Do'a	5 menit	XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX I	-Pelatih mengevaluasi hasil latihan yang telah dilakukan hari ini. -Kemudian sebelum menutup latihan maka diakhiri dengan do'a

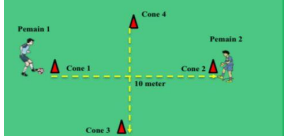
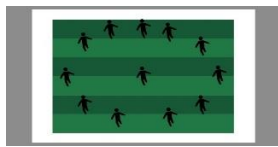
Hari : Selasa, Jum`at, Sabtu Atlet : Siswa
 Waktu : 15:00 – selesai Minggu ke : 2
 Peralatan : Pluit, Stopwact, Bola kaki, Pertemuan : 4, 5, 6
 Cone, Rompi. Alat tulis.
 Sasaran : Keterampilan *Shortpass* dan kelincahan.

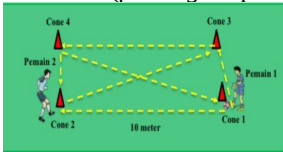
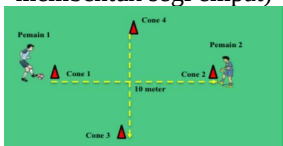
Kelompok 2 latihan *passing* berpasangan

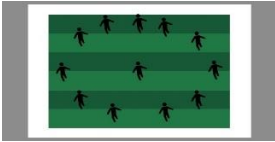
No	Kegiatan	Waktu	Gambar Pelaksanaan	Pelaksanaan
1	Pembukaan: Berbaris, Do'a Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX I	- Sebelum melakukan latihan siswa terlebih dahulu melakukan do'a. - Kemudian Guru/pelatih menjelaskan materi yang akan dilakukan pada saat latihan. Keterangan 1. (X): adalah siswa yang berdiri dihadapan pelatih. 2. (I): Pelatih yang menjelaskan materi kepada siswa
2	Pemanasan - Jogging - keliling lapangan 2x - <i>Stretching</i> statis - <i>Stretching</i> dinamis	20 menit		- Siswa melakukan jogging terlebih dahulu selama 2x. - Dilanjutkan dengan melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8

				hitungan. - Kemudian dilanjutkan dengan <i>Stretching</i> dinamis selama 10 menit.
3	-Materi inti <i>Passing</i> berpasangan	60 menit -Intensitas Rendah (50-60%) -Max. 30 repetisi -Recovery 5 menit -2 Set -Interval 1 menit -15 repetisi	Materi pertama:(sentuhan dengan arah silang)  Materi kedua: (<i>passing</i> 1 sentuhan maju mundur)  Materi ketiga: (<i>passing</i> panjang pendek melalui cone) 	1)Pemain berdiri di setiap cone. 2)Pemain menendang bola dari sebelah kanan cone 1 kearah sebelah kanan cone 2 menggunakan kaki kanan. 3)Pemain pada cone 2 melakukan <i>passing</i> kaki kanan kearah kiri lalu menendang bola ke arah sisi kiri pada cone 1 menggunakan kaki kiri. 4)Pemain pada cone 1 menerima bola dengan kaki kiri dan <i>mepassing</i> bola menggunakan kaki kiri kekanan lalu menendang bola dengan kaki kanan kearah sebelah kanan cone 2. 5)<i>Passing</i> dilakukan sebanyak 8 kali ulangan dan bergantian tempat. 1)Pemain berdiri di setiap cone. 2)Pemain 1 menendang bola dari sebelah kanan cone 1 kearah cone 2 menggunakan kaki kanan, lalu pemain 1 berlari kearah cone 1. 3)Pemain 2 <i>mepassing</i> kearah cone 1 dan berlari kearah cone 2. 4)Pemain 1 <i>mepassing</i> kearah cone 2 dan pemain 2 <i>mepassing</i> ke cone 1 lalu berlari kearah cone 3. 5)<i>Passing</i> dilakukan sebanyak 8 kali ulangan 1)Pemain berdiri di setiap cone bersiap <i>mepassing</i> bola dan menerima bola. 2)Pemain 1 menendang bola pada cone 1 kearah cone 2 menggunakan kaki

				Keterangan 1. (X): adalah siswa yang berdiri dihadapan pelatih. 2. (I): Pelatih yang menjelaskan materi kepada siswa
2	Pemanasan - Jogging - keliling lapangan 2x - <i>Stretching</i> statis - <i>Stretching</i> dinamis	20 menit		- Siswa melakukan jogging terlebih dahulu selama 2x. - Dilanjutkan dengan melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan. - Kemudian dilanjutkan dengan <i>Stretching</i> dinamis selama 10 menit.
3	-Materi inti <i>Passing</i> berpasangan	60 menit -Intensitas Rendah (50-60%) -Max. 30 repetisi -Recovery 5 menit -2 Set -Interval 1 menit -15 repetisi	Materi pertama: (<i>passing</i> panjang pendek melalui cone)  Materi kedua: (<i>passing</i> tanpa bola) 	1) Pemain berdiri di setiap cone bersiap <i>mempassing</i> bola dan menerima bola. 2) Pemain 1 menendang bola pada cone 1 ke arah cone 2 menggunakan kaki kanan dan berlari ke arah cone 3 dan pemain 2 berlari ke arah cone 3. 3) Posisi pemain 1 mengambil bola pada cone 3 dan <i>mempassing</i> bola ke pemain 2 pada cone 1 dilakukan 2 kali <i>passing</i>. 4) Pemain 1 pada cone 3 <i>passing</i> panjang ke arah cone 2 dan di ambil oleh 2 pemain dan pemain 1 berlari ke arah cone 1. 5) Permainan <i>Passing</i> dilakukan sebanyak 8 kali ulangan. 1) Pemain berdiri di setiap cone bersiap <i>mempassing</i> bola dan menerima bola. 2) Pemain <i>mempassing</i> bola pada cone 1 ke arah cone 2 menggunakan kaki kanan, lalu pemain 1 berlari tanpa bola ke arah cone 3 bersamaan dengan pemain 2 menendang bola

			Materi ketiga: (<i>passing</i> tanpa bola membentuk segi empat) 	kearah cone 3. 3) Pemain 1 mengambil bola dan pemain 2 berlari kearah cone 4. <i>Passing</i> dilakukan 2x. 4) Setelah itu Pemain 1 <i>mepassing</i> bola pada cone 2, lalu pemain 2 berlari tanpa bola kearah cone 2 bersamaan dengan pemain 1 menendang bola kearah cone 2. 5) Permainan <i>passing</i> dilakukan hingga 8 kali ulangan.
4	Pendinginan	20 menit		pemain membentuk lingkaran dan dipimpin satu orang pemain untuk melakukan pendinginan dengan <i>stretching</i> bagian kaki mulai dari pangkal paha sampai ujung kaki, hingga kaki menjadi lemas serta siap untuk melakukan aktivitas di esok hari.
5	Penutupan -Evaluasi -Do'a	5 menit	XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX I	-Pelatih mengevaluasi hasil latihan yang telah dilakukan hari ini. -Kemudian sebelum menutup latihan maka diakhiri dengan do'a

			passing panjang ke arah cone 2 dan di ambil oleh 2 pemain dan pemain 1 berlari kearah cone 1. 5) Permainan <i>Passing</i> dilakukan sebanyak 8 kali ulangan.
		Materi kedua: (<i>passing</i> tanpa bola) 	1) Pemain berdiri di setiap cone bersiap <i>mempassing</i> bola dan menerima bola. 2) Pemain <i>mempassing</i> bola pada cone 1 kearah cone 2 menggunakan kaki kanan, lalu pemain 1 berlari tanpa bola kearah cone 3 bersamaan dengan pemain 2 menendang bola kearah cone 3. 3) Pemain 1 mengambil bola dan pemain 2 berlari kearah cone 4. <i>Passing</i> dilakukan 2x. 4) Setelah itu Pemain 1 <i>mempassing</i> bola pada cone 2, lalu pemain 2 berlari tanpa bola kearah cone 2 bersamaan dengan pemain 1 menendang bola kearah cone 2. 5) Permainan <i>passing</i> dilakukan hingga 8 kali ulangan.
		Materi ketiga: (<i>passing</i> tanpa bola membentuk segi empat) 	1) Pemain berdiri di setiap cone bersiap <i>mempassing</i> bola dan menerima bola. 2) Pemain menendang bola pada cone 1 kearah cone 2 menggunakan kaki kanan dan berlari ke arah cone 3. 3) Pemain pada cone 2 mengambil bola menggunakan kaki kiri dan <i>mempassing</i> dengan kaki kanan kearah cone 3 dan berlari ke arah cone 4. 4) Pemain pada cone 4 mengambil bola menggunakan kaki kiri dan <i>mempassing</i> dengan

				kaki kanan ke arah cone 1 dan berlari ke arah cone 2. 5) Permainan dilakukan sebanyak 8 kali ulangan.
4	Pendinginan	20 menit		pemain membentuk lingkaran dan dipimpin satu orang pemain untuk melakukan pendinginan dengan <i>stretching</i> bagian kaki mulai dari pangkal paha sampai ujung kaki, hingga kaki menjadi lemas serta siap untuk melakukan aktivitas di esok hari.
5	Penutupan -Evaluasi -Do'a	5 menit	XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX I	-Pelatih mengevaluasi hasil latihan yang telah dilakukan hari ini. -Kemudian sebelum menutup latihan maka diakhiri dengan do'a

Lampiran 7. Data Hasil Penelitian

Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan *Passing Movement*
Siswa Usia 9-12 Tahun Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang

No	Nama Siswa	Keterampilan <i>Shortpass</i>		Kelincahan	
		<i>Pretes</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretes</i>	<i>Posttest</i>
1	Reza ardiansyah	4	5	14,2	13,7
2	Jhonari pandia	3	4	12,7	11,2
3	Ari juwari	5	6	15,3	13,6
4	Prito agustian	3	3	11,4	9,8
5	Henry susanto	1	1	12,5	10,7
6	Alis sumaryono	2	2	15,5	13,4
7	Octa	4	5	13,1	12,2
8	Rouhan	4	6	12,7	10,9
9	Sunardi	3	3	10,7	9,2
10	Sahrul	5	7	13,2	11,7
11	Yazi wahyudi	5	7	14,6	12,6
12	Tona ikbal	6	8	15,8	13,9
13	Kiki	3	3	13,9	12,1
14	Windy	1	2	12,7	11,2
15	Miko	2	3	14,6	12,9
16	Edo purwanto	3	5	11,7	10,7
17	Riki yantoni	1	2	12,2	11,2
18	Ricky akbar	2	2	15,3	13,9
19	Purnomo arbi	2	4	13,8	12,2
20	Frima	4	6	14,4	12,7

Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan *Passing* Berpasangan
Siswa Usia 9-12 Tahun Sekolah Sepakbola 89 Selindung Kota Pangkalpinang

No	Nama Siswa	Keterampilan <i>Shortpass</i>		Kelincahan	
		<i>Pretes</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretes</i>	<i>Posttest</i>
1	Riyan hidayat	2	4	15,3	14,2
2	Fabbio	1	2	11,4	10,1
3	Bestio	3	5	13,6	12,3
4	Sultan	4	6	12,5	11,4
5	Pandi saputra	5	7	14,3	12,9
6	Galang kurniawan	1	3	15,7	14,3
7	Andika	4	6	12,7	10,7
8	Dandi	4	5	13,1	11,7
9	Loviansyah	5	7	10,6	9,2
10	David	3	5	13,2	11,8
11	Yoga saputra	6	8	14,8	13,3
12	Pandu winata	2	3	12,7	11,5
13	Joswa	3	5	13,6	12,4
14	Satria	5	6	12,3	12,9
15	Joni	3	4	13,5	12,2
16	Riodza akbar	2	3	15,3	14,3
17	Zipan	6	8	10,4	9,3
18	Ronal pratama	2	3	12,4	11,4
19	Sapril ariyanto	5	6	13,6	12,3
20	Johan	1	2	14,2	13,5

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



1) Siswa sekolah sepakbola 89 selindung usia 9-12 tahun



2) Alat penelitian Pipa gawang, alat tulis, peluit, cone dan bola



3) Test shortpass dan test *Agility T-tes* Kelincahan



4) Pemanasan sebelum latihan



5) Latihan passing berpasangan



6) Latihan passing movement



7) Game 7v7 ukuran