



**PENGARUH LATIHAN *PASSING* DINAMIS DAN *PASSING*
MENGENAI TARGET TERHADAP AKURASI *PASSING*
SEPAKBOLA SSB KELET JEPARA U-13**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan**

Oleh

**Aditya Teguh Windarto
138010446**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Passing* Dinamis dan *Passing* Mengenai Target Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola SSB Kelet Jepara U-13**”

Yang disusun oleh :

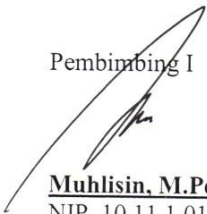
Nama : Aditya Teguh Windarto

NIM : 138010446

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

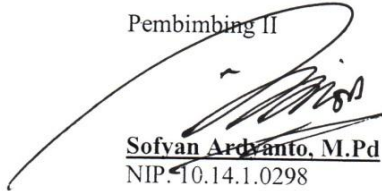
Telah disetujui oleh **Dosen Pembimbing I** dan **Pembimbing II** untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.

Pembimbing I


Muhlisin, M.Pd
NIP. 10.11.1.0191

Semarang, 28 Mei 2018

Pembimbing II


Sofyan Ardianto, M.Pd
NIP. 10.14.1.0298

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Passing* Dinamis Dan *Passing* Mengenai Target Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola SSB Kelet Jepara U-13**" Yang disusun oleh:

Nama : Aditya Teguh Windarto

NIM : 138010446

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal: 17 Juli 2018.

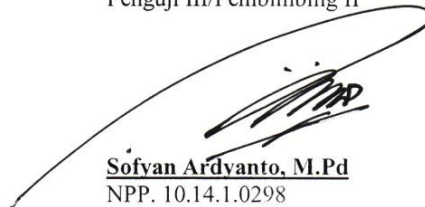
Dewan Penguji Skripsi

Penguji I

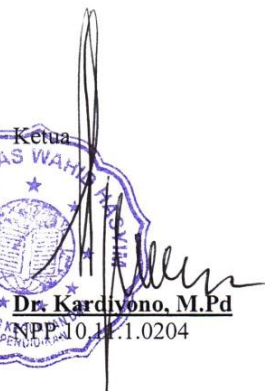


Liska Sukiyandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Penguji III/Pembimbing II

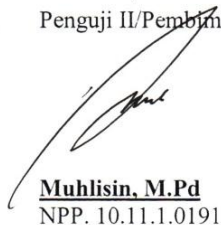


Sofvan Ardyanto, M.Pd
NPP. 10.14.1.0298



Dr. Kardiyono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Penguji II/Pembimbing I



Muhlisin, M.Pd
NPP. 10.11.1.0191

PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 28 Mei 2018

Yang membuat pernyataan



Aditya Teguh windarto
NIM. 138010446

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. **(Q.S Al-Insyirah 6-7).**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Allah Subhannahu Wata'ala yang selalu menuntun dan melindungi hidup Saya hingga sekarang ini.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Sudarto dan Ibu Samini, yang selalu memotivasi dan mendidik dengan kasih yang tulus. Terima kasih atas Doa dan dukungannya selama ini.
3. Kakak kandung saya, Wahyu Suprihantono yang selalu memberi motivasi dalam pengerjaan skripsi..
4. Teman-teman PJKR terutama PJKR D 2013 yang sudah membantu dan mendukung saya.
5. Teman-teman YAMAHA V-IXION CLUB INDONESIA terutama CHAPTER PATI yang selalu memberi dukungan.
6. Teman-teman SQUAD PACUL yang selalu memberi dukungan dan motivasi.
7. Almamaterku Universitas Wahid Hasyim Semarang yang sudah membantu Saya hingga saat ini.

ABSTRAK

Aditya Teguh Windarto, 2018. “*Pengaruh Latihan Passing Dinamis Dan Passing Mengenai Target Terhadap Akurasi Passing Sepakbola SSB Kelet Jepara U-13*”
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I : Muhlisin, M.Pd., Pembimbing II : Sofyan Ardyanto, M.Pd.

Kata kunci : Latihan *Passing* Dinamis, Latihan *Passing* Mengenai Target, Akurasi *Passing* Sepakbola.

Latar belakang dari penelitian ini adalah kurangnya akurasi *passing* sepakbola pada anak SSB Kelet Jepara U-13. Mengetahui pengaruh program latihan *passing* dinamis dan *passing* mengenai target terhadap akurasi *passing* sepakbola SSB Kelet Jepara U-13.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain Sepakbola SSB Kelet u-13 yang berjumlah 20 orang, dari populasi 20 diambil keseluruhan sebagai sampel yaitu sebanyak 20 sampel.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *passing* dinamis memberikan pengaruh terhadap akurasi *passing* sepakbola SSB Kelet Jepara U-13 dengan hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $-6.091 > 0.000$. Program latihan *passing* mengenai target memberikan pengaruh terhadap akurasi *passing* sepakbola SSB Kelet Jepara U-13 dengan nilai hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $-7,965 > 0.000$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa program latihan *passing* dinamis lebih baik dibandingkan latihan *passing* mengenai target hal ini dibuktikan dengan selisih peningkatan nilai dimana kelompok *passing* dinamis selisih rata-rata nilai sebelum dan sesudah sebesar 2,6 sedangkan kelompok *passing* mengenai target sebesar 1,7.

Berdasarkan hasil data di atas dapat disimpulkan bahwa program latihan *passing* dinamis dan *passing* mengenai target sama-sama memiliki pengaruh terhadap akurasi *passing* sepakbola atlet SSB Kelet Jepara U-13. Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat perbedaan antara program latihan *passing* dinamis dan *passing* mengenai target, dimana program latihan *passing* dinamis lebih baik dari pada *passing* mengenai target. Mengacu dari hasil tersebut penulis dapat mengajukan saran yaitu untuk meningkatkan akurasi *passing*, pelatih/atlet dapat menggunakan latihan *passing* dinamis.

ABSTRAK

Aditya Teguh Windarto, 2018. *“The Effect Of Dynamic Passing And Passing Exercises About Targets On SSB Football Passing Accuracy Kelet Jepara U-13”*
Physical Education of Health and Recreation Major. Faculty of Teacher Training and Education Wahid Hasyim University. Advisor I: Muhlisin, M.Pd., Advisor II: Sofyan Ardyanto, M.Pd.

Keyword : Training *Passing* Dynamic, Training *Passing* Exercises About Targets, *Passing Accuracy*

The background of this study is the lack of accurate soccer passing on SSB Kelet Jepara U-13 children. Knowing the effect of dynamic passing and passing training programs on the target on the accuracy of soccer passing SSB Kelet Jepara U-13.

This study uses quantitative research design with experimental research methods. The population of this study was all of the 13 SSB Kelet Soccer players totaling 20 people, from the population of 20 taken as a whole sample as many as 20 samples.

The results of this study indicate that dynamic passing training has an effect on the soccer passing accuracy of SSB Kelet Jepara U-13 with the t-test results obtained by t_{count} value of $-6.091 > 0.000$. The program of passing training on the target has an effect on the accuracy of soccer passing SSB Kelet Jepara U-13 with the t-test results obtained t_{count} value of $-7.965 > 0.000$. Thus it can be concluded that the dynamic passing training program is better than passing training on the target, this is evidenced by the difference in value increase where the dynamic passing group difference in the average before and after values is 2.6 while the passing group on the target is 1.7.

Based on the results of the data above, it can be concluded that the program of dynamic passing training and passing on the target both have an influence on the passing accuracy of the SSB Kelet Jepara U-13 athletes. The results of this study also show that there are differences between dynamic passing and passing training programs on targets, where the dynamic passing training program is better than passing on the target. Referring to these results the authors can submit suggestions that is to improve passing accuracy, coaches / athletes can use dynamic passing exercises.

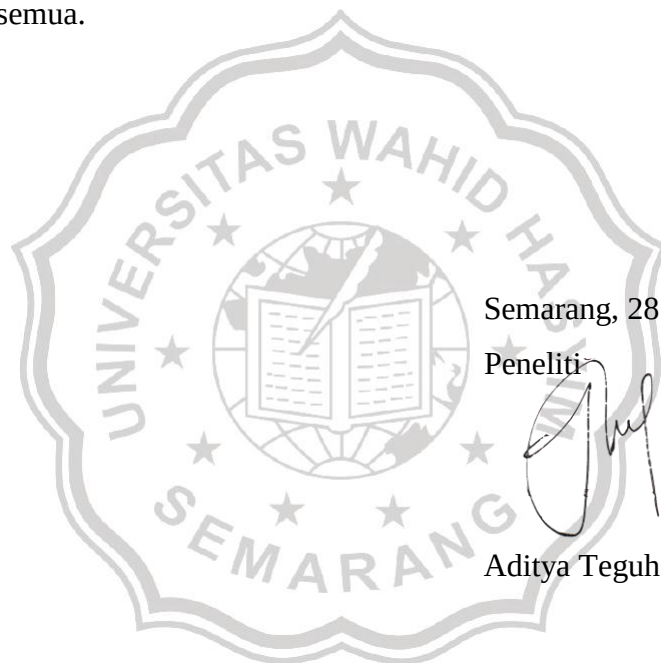
KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH, MH. Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd . Selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd. Selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
4. Muhlisin, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Sofyan Ardyanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Pengurus Sekolah Sepakbola Kelet yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.

8. Anak Sekolah Sepakbola Kelet yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.



Semarang, 28 Mei 2018

Peneliti

Aditya Teguh Windarto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PENGESAHAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Deakripsi Teoritik	8
2.1.1 Sepakbola.....	8
2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola	10

2.1.3	Pengertian <i>Passing</i> Dalam Sepakbola.....	21
2.1.4	Latihan.....	29
2.1.5	Pengertian Akurasi	34
2.1.6	<i>Passing</i> Dinamis	35
2.1.7	<i>Passing</i> Mengenai Target.....	36
2.1.8	Hakikat Sekolah Sepakbola Kelet.....	36
2.1.9	Karakteristik Sepakbola Untuk Anak SSB	39
2.2	Kajian Penelitian Yang Relevan	40
2.3	Kerangka Berfikir	42
2.4	Hipotesis Penelitian.....	44

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Pendekatan Penelitian	45
3.2	Desain Dan Pola Penelitian.....	46
3.3	Populasi Dan Sampel	47
3.3.1	Populasi	47
3.3.2	Sampel.....	47
3.4	Variabel Penelitian	48
3.4.1	Variabel Bebas	48
3.4.2	Variabel Terikat	49
3.5	Teknik Dan Alat Pengumpulan Data	49
3.5.1	Pengumpulan Data	49
3.5.2	Pelaksanaan Penelitian.....	50
3.6	Instrumen Penelitian.....	52
3.6.1	Tes Akurasi <i>Passing</i>	52
3.6.2	Program Latihan.....	53
3.7	Teknik Analisis Data.....	54
3.7.1	Uji Prasyarat.....	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	57
4.1.1	Gambaran Umum Akurasi <i>Passing</i>	57
4.1.2	Gambaran Akurasi <i>Passing</i> Dengan Latihan <i>Passing</i> Dinamis	58
4.1.3	Gambaran Akurasi <i>Passing</i> Dengan Latihan <i>Passing</i> Mengenai Target	59
4.1.4	Hasil Uji Prasyarat Analisis	60
4.1.4.1	Uji Normalitas.....	61
4.1.4.2	Uji Homogenitas	63
4.1.5	Hasil Analisis Data.....	64
4.1.5.1	Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan.....	64
4.1.5.2	Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan	65
4.1.5.2.1	Perbedaan Akurasi <i>Passing</i> Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Passing</i> Dinamis	65
4.1.5.2.2	Perbedaan Akurasi <i>Passing</i> Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Passing</i> Mengenai Target	66
4.1.5.3	Perbedaan Latihan <i>Passing</i> Dinamis dan <i>Passing</i> Mengenai Target Terhadap Peningkatan Akurasi <i>Passing</i>	68
4.1.5.4	Perbedaan Persentase Peningkatan	69
4.2	Pembahasan.....	70
4.2.1	Perbedaan Latihan <i>Passing</i> Dinamis dan <i>Passing</i> Mengenai Target Terhadap Peningkatan Akurasi <i>Passing</i>	70
4.2.2	Latihan <i>Passing</i> Dinamis Lebih Baik Pengaruhnya Daripada Latihan <i>Passing</i> Mengenai Target Terhadap Akurasi <i>Passing</i> Sekolah Sepakbola Kelet Jepara	74
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	75

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan	77
5.2	Implikasi.....	77
5.3	Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA		79
DAFTAR LAMPIRAN		81



DAFTAR TABEL

		Halaman
4.1	Deskripsi Data Hasil Tes Akurasi <i>Passing</i>	57
4.1	Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Passing</i> Dengan Latihan <i>Passing</i> Dinamis	58
4.2	Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Passing</i> Dengan Latihan <i>Passing</i> Mengenai Target	59
4.3	<i>Pre-Test</i> Dengan <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov</i>	62
4.4	<i>Post-test</i> Dengan <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov</i>	62
4.5	Uji Homogeneity Of Variances <i>Passing</i> Dinamis	63
4.6	Uji Homogeneity Of Variances <i>Passing</i> Mengenai Target.....	63
4.7	Perbedaan Akurasi <i>Passing</i> Sebelum Latihan <i>Passing</i> Dinamis Dan Latihan <i>Passing</i> Mengenai Target	64
4.8	Perbedaan Akurasi <i>Passing</i> Sebelum Dan Sesudah Latihan <i>Passing</i> Dinamis	66
4.9	Perbedaan Akurasi <i>Passing</i> Sebelum Dan Sesudah Latihan <i>Passing</i> Mengenai Target.....	67
4.10	Perbedaan <i>Passing</i> Dinamis Dan Latihan <i>Passing</i> Mengenai Target Terhadap Peningkatan Akurasi <i>Passing</i>	68
4.11	Peningkatan Akurasi <i>Passing</i>	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Lapangan Sepakbola	9
2.2 Perlengkapan Sepakbola	10
2.3 Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki	12
2.4 Teknik Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam Dan Paha	13
2.5 Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	16
2.6 Teknik Menyundul Bola Tnoa Loncat	18
2.7 Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur	18
2.8 Melempar Bola Ke Dalam	19
2.9 Berbagai Cara Mengontrol Bola Yang Datangnya Menggelinding.	20
2.10 Berbagai Cara Mengontrol Bola Yang Datangnya Melayang	21
2.11 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	24
2.12 <i>Passing</i> Menggunakan Punggung Sepatu	25
2.13 <i>Passing</i> menggunakan Drop Pass.....	25
2.14 <i>Passing</i> Menggunakan Gerakan Lari <i>Overlap</i>	26
2.15 <i>Passing Give and Go</i>	26
2.16 <i>Passing</i> Dinamis	35
2.17 <i>Passing</i> Mengenai Target.....	36
2.18 Kerangka Berfikir.....	43
3.1 Rancangan Penelitian	47
3.2 Tes Akurasi <i>Passing</i>	52
4.1 Akurasi <i>Passing</i> dengan Latihan <i>Passing</i> Dinamis	59
4.2 Akurasi <i>Passing</i> dengan Latihan <i>Passing</i> Mengenai Target.....	60
4.3 Grafik Hasil Peningkatan Latihan <i>Passing</i> Dinamis dan <i>Passing</i> Mengenai Target.	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	81
2. Surat Izin Penelitian	82
3. Surat Keterangan Penelitian.....	83
4. Data Prestasi Sekolah Sepakbola Kelet u-13	84
5. Program Latihan.....	85
6. Data Penelitian	97
7. Data Pre-Test Penelitian.....	98
8. Data Pre-Test Berdasarkan Rangkaing	99
9. Data Pre-Test Maching	100
10. Data Pembagian Kelompok Penelitian	101
11. Data Post-Test Penelitian	102
12. Analisis Deskripsi	103
13. Analisis Prasyarat.....	104
14. Analisis Hipotesis	105
15. Dokumentasi Penelitian	107

