

**UPAYA PENGARUH LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING SEPAK
BOLA PEMAIN AGATHIS FC KOTA SORONG**

SKRIPSI



Nama : Febelina A Jitmau

Nim : 148520121200

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA SOSIAL DAN OLAHRAGA

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**UPAYA PENGARUH LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING SEPAK
BOLA PEMAIN AGATHIS FC KOTA SORONG**

Nama :Febelina A Jitmau

Nim :148520121200

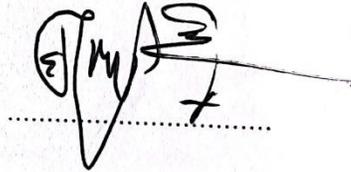
Telah disetujui tim pembimbing

Pada.....2025

Pembimbing I

Sugiono M.,Pd.

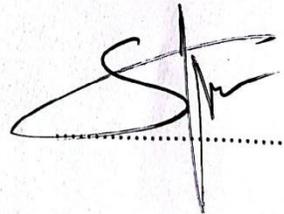
NIDN. 8984440022

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Sugiono', written over a horizontal dotted line.

Pembimbing II

Istiyono, S.sos.,S.Pd. M. Pd.

NIDN. 0001056307

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Istiyono', written over a horizontal dotted line.

LEMBAR PENGESAHAN
UPAYA PENGARUH LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING SEPAK BOLA
PEMAIN AGATHIS FC KOTA SORONG

Nama : Febelina A Jitmau

NIM : 148520121200

Skripsi ini telah disetujui oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa dan Olahraga
Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong

Pada



Roh Anind Pramita, M.Pd.

NIDN. 1411129001

Tim Penguji Proposal

1. Ketua Penguji

Saiful Anwar, M.Pd.

NIDN.1409058401

2. Harmaman, M.Pd.

NIDN. 1430109601

3. Sugiono, M.Pd

NIDN.99122002391

PERNYATAAN

Dengan ini apabila dikemudian hari ternyata karya ilmiah yang saya tulis itu terbukti bukan hasil karya ilmiah saya sendiri atau hasil plagiasi karya orang lain, maka saya sanggup menerima sanksi berupa pembatalan hasil karya ilmiah saya dengan seluruh implikasinya, sebagai akibat kecurangan yang saya lakukan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dengan penuh kesadaran serta tanggung jawab.

Sorong, 2025

Febelina A Jitmau
148520121200

MOTO

**Tidak ada rahasia untuk sukses,
INI ADALAH BUKTI DARI PERJUANGAN SELAMA
SAYA KULIAH DI KAMPUS UNIMUDA SORONG
SEMUANYA TELAH SAYA LALUI DAN INI
HASIL NYA.**

Febelina A Jitmau

PERSEMBAHAN

Pujih syukur terhadap Tuhan yang Maha esa, dengan segala kerendahan hati Aku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Rasa syukur kepada **Tuhan yang maha Esa**, atas segala rahmat, nikmat, dan barokahnya dalam menjalankan kehidupan ini.
2. Ayahanda (Yan Jitmau S.E) dan Ibunda (Agustina Kareth) tercinta yang telah mendidik, membesarkan, menguatkan serta selalu mendoakan dalam setiap langkah dalam kehidupanku.

ABSTRAK

FEBELINA A JITMAU/148520121200. UPAYA PENGARUH LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING SEPAK BOLA PEMAIN AGASTHIS FC KOTA SORONG Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial Dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Maret, 2025 **Sugiono M., Pd. dan Istiyono, S.sos., S.Pd. M. Pd.**

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan latihan mana yang lebih berpengaruh antara latihan terhadap kemampuan passing sepakbola. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bola Unimuda Sorong, dengan jumlah pertemuan 6 kali dan 2 kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir dan total semua ada 8 pertemuan. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan jumlah sample 9 pemain Agasthis Unimuda Sorong. Teknik analisa data yang digunakan adalah statistik uji-t untuk dibandingkan dengan nilai tabel pada taraf signifikansi 5%. Hasil pengolahan analisis data adalah sebagai berikut : pada kelompok metode latihan drill memperoleh nilai rata-rata 1,6, standar deviasi dari difference 1,019, nilai standar error dari mean difference 0,399, dan nilai t hitung 4,706 dan nilai kelompok metode latihan passing memperoleh nilai rata-rata 0,9, standar deviasi dari difference 0,830, nilai standar error dari mean difference 0,276 dan nilai t hitung 3,250. Hasil data membandingkan tes akhir antara kelompok latihan drill dan kelompok metode latihan passing, kelompok latihan drill memperoleh hasil nilai standar deviasi 3,204 dan nilai standar error mean 1,068 sedangkan kelompok latihan passing memperoleh hasil nilai standar deviasi 2,601 dan nilai standar error mean 0,867, t hitung 1,090 dan nilai t tabel derajat kebebasan $(dk) = (10+10)-2 = 18$ pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,734, jadi $t \text{ hitung} \leq t \text{ table}$.

KataKunci: *sepakbola, passingbola, passingboladriilpemainagathisfcunimudasorong*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dengan hati yang tulus dan pikiran yang jernih, tercurahkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul UPAYA PENGARUH LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING SEPAKBOLA PEMAIN AGATHIS FC KOTA SORONG Suatu kebahagiaan dan kebanggaan tersendiri bagi penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, meski sesungguhnya masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak pihak yang membantu dan memberi dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Rustamadji, M.Si, Selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
2. Roni Andri Pramita, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Saiful Anwar, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
4. Dosen Pembimbing I Sugiono M,Pd.. yang telah dengan sabar dan tekun serta meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dalam pembuatan proposal ini.
5. Dosen Pembimbing II Saiful Anwar, M.Pd. yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan selama masa kuliah.
6. Segenap Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah banyak memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis selama duduk di bangku perkuliahan.
7. Ayahanda dan Ibunda, yang selalu memberikan dukungan dan semangat serta selalu mendoakan agar cepat menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabatku terbaik yang selalu menemani dan menyemangati penulis.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan dan melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada mereka semua. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan. Semoga yang tertulis dalam skripsi ini dapat bermanfaat. Amin

Sorong, .../...../2025

Peneliti,

Febelina A Jitmau

Nim:148520121200

DAFTAR ISI

HALAMAN

PERSETUJUAN	Error!
Bookmark not defined.	
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTO	iv
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Perumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Kajian Teori	5
2.2 Hakikat Metode Latihan.....	5
2.3 Metode Latihan	6
2.4 Passing	8
2.5 Menghentikan Bola	9
2.6 Kelebihan dan kekurangan Pendekatan passing	11
2.7 Kerangka Berfikir.....	11

2,8 Hipotesis Penelitian.....	12
BAB III METODE PENELITIAN	13
3.1 Desain Penelitian	13
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	13
3.4 Metode Penelitian.....	14
3.5 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	14
3.6 Instrumen Penelitian.....	15
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	17
4.1 Deskripsi Data.....	17
4.2 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan dan Passing	17
4.3 Pembahasan.....	20
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	22
5.1 Kesimpulan	22
5.2 Saran.....	22
DAFTAR PUSTAKA	23
Lampiran 1	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Latihan Passing.....	17
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Latihan Passing.....	18

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Menendang Bola.....	6
Gambar 2 Menghentikan Bola.....	7
Gambar 3 Instrumen Tes Menyepak dan Menghentikan Bola.....	8
Gambar 4 Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir Latihan	9
Gambar 5 Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Passing.....	10
Gambar 6 Diagram Batang Tes Akhir Latihan pasing	12

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Istilah yang diberikan untuk sepakbola bervariasi. Untuk Negara-negara yang menggunakan bahasa Inggris, mereka menyebut permainan ini sebagai football, sementara untuk beberapa wilayah lain disebut soccer. Negara-negara yang menggunakan bahasa Latin menyebutnya dengan istilah futbol atau futebol. Dalam bahasa Jerman atau bahasa yang digunakan oleh bangsa-bangsa kawasan Skandinavia disebut fussball, atau voetbal dalam sebutan bahasa Belanda. Bagi orang Italia, permainan ini disebut calcio. Demikian seterusnya. Sepakbola adalah olahraga yang istimewa cocok untuk individu-individu penderita penghambat jiwa (terganggu kapasitas mentalnya). Sepakbola itu dapat melibatkan pesertanya dengan terus-menerus, mudah diajarkan, dan dengan segera bermanfaat memainkannya. Secara relatif memberi permainan awal yang cepat dalam keterampilan dan pengertian dasar permainan, yang terpenting sepak bola adalah kesenangan bagi pecinta sepakbola dan bagi semua kalangan yang memainkannya tidak terkecuali para atlet penyandang tunagrahita.

Di Amerika Serikat, sepakbola telah tumbuh dengan perkembangan yang sangat fenomenal pada 15 tahun terakhir. Pertumbuhan ini banyak asosiasi perkumpulan masyarakat yang dijalankan oleh pelatih-pelatih sukarela (kebanyakan yang tua) yang telah belajar melatih permainan dimana mereka mempunyai sedikit pengalaman. Hal yang bagus dalam sepakbola adalah anda tidak perlu sebagai ahli untuk memulai melatih. Anda hanya perlu semangat yang besar dan komitmen untuk

mempelajari dasar-dasarnya. Dengan satu bimbingan/petunjuk, siapa saja dengan waktu dan minat dapat menjadi pelatih sepakbola olimpiade dan membantu atlet-atlet penderita penghambatan jiwa bergabung dengan keluarga sepakbola seluruh dunia. Bagi para atlet dengan kemampuan rata-rata dan sedang, kompetisi diberikan dalam pertandingan tim yang dimodifikasi. Pertandingan dimainkan di daerah yang lebih kecil dan dengan aturan-aturan sedikit dimodifikasi. Permainan ini lebih mudah dimengerti dan memberikan transisi dan keterampilan individu ke permainan tim tradisional. Bagi para atlet dengan kemampuan lebih tinggi, kompetisi diberikan secara permainan tim kesebelasan dan sepakbola aktual yang diberikan.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan baik untuk anak-anak, orang dewasa, orang tua yang normal maupun para atlet penyandang tunagrahita. Dengan adanya olahraga sepakbola khusus atlet penyandang tuna grahita ini, mereka dapat menunjukkan keberadaan mereka berikut talentanya sehingga diakui oleh semua insan manusia yang ada di Indonesia bahkan di seluruh dunia dan kelak kemudian hari mereka akan dapat berperan aktif untuk kelangsungan hidup yang lebih baik sehingga tidak selalu bergantung dengan orang lain.

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang memiliki kontribusi besar dalam permainan sepakbola. Hampir seluruh permainan sepakbola dilakukan dengan *passing*. Besarnya kontribusi *passing* dalam permainan sepakbola, maka perlu diajarkan kepada atlet-atlet penderita penghambatan jiwa. Besarnya kontribusi *passing* dalam permainan sepakbola, maka perlu diajarkan kepada atlet-atlet penderita penghambatan jiwa. Oleh karena itu, pertama kali harus dikuasai yaitu teknik dasar *passing*. Untuk itu dibutuhkan metode yang sesuai dan tepat. Penulis ingin mengetahui metode apa yang tepat antara metode latihan dan metode latihan taktis untuk melatih keterampilan kemampuan *passing*. *Passing* untuk atlet-atlet penderita penghambatan jiwa, harus dilihat dari segi teknik dan koordinasi antara mata, posisi badan, pergerakan tangan

dan kaki yang berpengaruh hasil *passing* itu sendiri. Dikaitkan dengan keterampilan dan kemampuan *passing* yang mengarah ke tujuan, untuk itu penulis akan melihat pengaruh latihan dengan pendekatan taktis dalam kemampuan *passing* mereka.

Berdasarkan pengamatan saat latihan tidak sedikit atlet-atlet penderita penghambatan jiwa melakukan *passing* yang kurang sempurna saat *passing* ke arah teman, oleh karena itu penulis ingin mengetahui pengaruh metode latihan *passing* pemain Agathis FC

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, diantaranya :

1. Apakah ada hubungannya latihan dan terhadap kemampuan *passing* sepakbola Agathis FC?
2. Apakah latihan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* sepakbola Agathis FC?
3. Apakah latihan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* sepakbola Agathis FC?

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah serta pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah latihan dapat meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola Agathis FC?
2. Apakah metode latihan dapat meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola Agathis FC?
3. Apakah latihan lebih berpengaruh jika dibandingkan terhadap kemampuan *passing* sepakbola Agathis FC?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. upaya pengaruh latihan dalam meningkatkan kemampuan sepakbola Agathis FC Kota Sorong.
2. upaya pengaruh metode latihan dalam meningkatkan kemampuan passing sepakbola Agathis FC Kota Sorong.
3. Pengaruh metode latihan jika dibandingkan metode latihan passing dalam meningkatkan kemampuan passing sepakbola Agathis FC Kota Sorong.

1.5 Manfaat Penelitian

Kegunaan Penelitian ini ialah :

1. Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa Unimuda yang akan terjun melatih dengan memperhatikan metode latihan yang lebih berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan passing sepakbola.
2. Bagi Pelatih Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran, informasi dan pengetahuan bagi para pelatih mengenai model latihan yang lebih berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan kemampuan passing sepakbola.
3. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai latihan terhadap kemampuan passing dalam bermain sepakbola

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.2 Hakikat Metode Latihan

Metode latihan adalah cara pelatih memberikan perlakuan dan bimbingan serta pengalaman berlatih dengan perencanaan yang telah disusun secara teratur (sistematis) kepada anak didik. Dengan demikian pelatih dan anak didik akan dengan mudah melakukannya. Artinya penyajian bahan pelatihan yang diberikan secara metadis, di atur dimulai dari materi yang mudah (sederhana) kemudian meningkat pada bahan yang sukar (kompleks).

James Tangkudung, Sportmed, dan Wahyuningtyas Puspitorini, dalam bukunya yang berjudul kepelatihan olahraga (edisi ke II) menyatakan, Di dalam memilih dan menetapkan metode, tergantung pada :

- a. Tujuan umum.
- b. Tugas-Tugas tertentu.
- c. Kekhususan dari suatu cabang olahraga.
- d. Kematangan fisik dan mental dari atlet serta tingkat kemampuannya.

ilmu pengetahuan, keterampilan dan sebagainya

sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya Seorang pelatih yang baik, tidak boleh membatasi diri pada satu metode saja, akan tetapi harus dapat menggabungkan dan menggunakan bermacam-macam metode yang sesuai untuk berbagai tingkatan, diantaranya yang penting adalah periode latihan dan tingkat kemajuan atlet². Dalam istilah yang umum, model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Tujuan sebuah model harus ideal, walaupun

dugaan yang abstrak berada di atas kenyataan yang konkrit. Itu menunjukkan suatu dimana seseorang berusaha untuk mencapainya; sebuah pertandingan harus merupakan suatu yang dapat dicapai³.

Model latihan ini didukung pendapat Nala bahwa pilihlah latihan yang spesifik sesuai dengan tujuan latihan karena setiap unit motorik (sel otot dan syarafnya) dalam tubuh manusia memang telah dirancang untuk melakukan tugas tertentu yang spesifik atau khas untuk unit motor tersebut.

Pengembangan Model Latihan merupakan proses jangka panjang secara kontinu dan berubah secara terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya. Pengembangan model merupakan rangkaian proses intensif.

Metode juga berperan penting dalam peningkatan keterampilan anak didik, dan menjadi bahan pertimbangan agar suatu proses cepat dan tepat sasaran sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama. Pada saat melatih olahraga permainan seperti sepakbola ada yang melakukannya dengan cara anak diberikan kesempatan untuk lebih sering bersentuhan dengan bola. Seperti metode latihan driil yang dimana diberikan satu orang anak satu bola.

2.3 Metode Latihan

Metode latihan merupakan bentuk-bentuk pembelajaran suatu teknik cabang olahraga yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan teratur. Metode latihan disebut juga metode training, yaitu suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga, sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu, metode ini dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan. Yang dimaksud adalah suatu bentuk latihan dimana pelatih memberikan umpan secara berulang-ulang kepada atlet sampai banyaknya latihan yang ditentukan dengan pelatih itu sendiri.

Pengertian *latihan* menurut Sugiyanto adalah cara guru atau pelatih mengajarkan gerakan dimana atlet diinstruksikan melakukan gerakan tertentu secara berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan oleh guru atau pelatih sering disebut juga dengan suatu perlakuan yang dilakukan secara intensif dan berulang – ulang. Metode ini merupakan salah satu bentuk latihan. Semua kegiatan latihan diorganisir oleh pelatih dan siswa mempraktikkannya sesuai dengan instruksi atau petunjuk pelatih.

Benny A. Pribadi mengatakan : Metode latihan dan pengulangan biasa disebut juga dengan istilah *passing and practice*, yakni metode yang menekankan pada latihan intensif dan berulang-ulang dengan tujuan agar siswa dapat menguasai keterampilan yang bersifat spesifik. sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Segala bentuk kegiatan latihan ditentukan oleh pelatih dan anak harus melaksanakannya sesuai dengan yang diinstruksikan oleh pelatih.

Keterampilan diperoleh melalui pengulangan penguasaan suatu keterampilan atau pemantapan keterampilan baru dan diperoleh repetisi dimana setiap fase latihan mengembangkan kekompakkan stimulus dan respon. Nana Sudjana dalam bukunya berjudul Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar menyatakan prinsip dan petunjuk dari penggunaan metode yaitu :

- 2.1.1 Pemain harus diberi pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan tertentu.
- 2.1.2 Latihan untuk pertama kalinya hendaknya bersifat diagnosis, mula- mula kurang berhasil, lalu diadakan perbaikan untuk bisa lebih sempurna.
- 2.1.3 Latihan tidak perlu lama asal sering dilakukan.
- 2.1.4 Harus disesuaikan dengan taraf kemampuan siswa
- 2.1.5 Proses latihan hendaknya mendahulukan hal-hal yang essensial dan berguna.

Jadi dalam mencapai hasil kemampuan keterampilan, maka dalam penerapan

metode *drill* harus didasarkan prinsip-prinsip belajar yang tepat dan perlakuan yang berulang-ulang secara teratur dan disiplin agar mendapatkan hasil yang optimal.

2.4 Passing

Passing merupakan teknik dasar menendang bola yang berperan penting dalam permainan sepakbola. Melalui *passing* yang cermat dan akurat akan meningkatkan kualitas permainan suatu tim sepakbola. Danny Mielke dalam bukunya yang berjudul Dasar – Dasar Sepakbola menyatakan : Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondissi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain sepakbola harus mengasah keterampilan *passing*. *Passing* pada prinsipnya bertujuan sebagai umpan atau operan kepada teman seregunya. Laju bola dari *passing* pada umumnya menyusur tanah atau lapangan. *Passing* yang menyusur tanah akan memudahkan teman seregunya untuk menguasai atau mengontrol bola. Untuk mendapatkan paasing yang bagus harus memiliki kemampuan teknik yang bagus pula. Bobby Brown mengemukakan bahwa : bila bola itu ditendang pada bagian bawahnya maka bola itu akan melambung, bila bola itu ditendang pada bagian tengahnya, maka bola itu akan berjalan datar dan apabila bola itu ditendang pada bagian sebelah kiri maka akan bergulir ke kanan dan sebaliknya.

Menurut Remmy Muchtar dalam bukunya yang berjudul olahraga pilihan sepakbola, ada 4 bagian kaki yang dapat digunakan untuk menendang bola yaitu :

2.2 Kaki bagian dalam (inside-foot),

2.3 Punggung kaki (instep-foot),

2.4 Punggung kaki bagian dalam (inside-instep),



Gambar 1 Sumber : Remmy Muchtar, *Olahraga Pilihan Sepakbola*, (Jakarta: Depdikbud, 1992)

Dalam melakukan *passing*, semua gerakannya sama, yang membedakannya hanya posisi telapak kaki saat perkenaan dengan bola. Menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside-foot*) merupakan gerakan *passing* yang paling mudah dan banyak digunakan saat pertandingan. Sarumpeat dalam bukunya yang berjudul *Permainan Besar* menyatakan, untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhannya dalam bermain perlu diperhatikan :

- Letak tumpu pada saat menendang,
- Perkenaan kaki pada bola,
- Perkenaan bola pada kaki,
- Titik berat badan,

Kesalahan umum yang biasa dilakukan pemain adalah melakukan *passing* dengan mengayunkan kaki secara menyilang di depan tubuh. Gerakan ini mengurangi kekuatan tendangan dan sering membuat *passing* menjadi lemah dan tidak efektif.

2.5 Menghentikan Bola

Merupakan sikap yang kurang benar jika kalian berusaha untuk mendapatkan bola tetapi tidak bisa mengontrol ketika bola itu telah dikuasai. Cara yang paling pokok untuk berlatih adalah bagaimana membuat sedikit efek empuk, sehingga bola terlihat seperti jatuh mati di depan kita. Kemudian teruskan sampai bisa mengontrol bola dengan bagian dalam dan luar dari kedua kaki. Cara yang paling efektif untuk mengontrol bola adalah dengan menggunakan kaki. Mengontrol bola menggunakan kaki memungkinkanmu bermain dengan lebih cepat. Di kebanyakan

situasi, lebih baik menggunakan kaki (bagian dalam) untuk menerima dan mengontrol bola. Posisi ini memberikan peluang terbaik bagi pemain untuk memainkan bola dengan cepat dengan menggoperkan atau melakukan dribbling segera setelah menerima bola. Menggunakan kaki bagian dalam lebih diutamakan karena membuat bola tetap berada di depan pemain. Ada tiga macam jalan bola, yang masing masing memerlukan cara tersendiri untuk menahannya. Salah satu nya adalah menahan bola menyusur tanah. Teknik menahan bola menyusur tanah dapat dilakukan dengan:

- 2.5 kaki bagian dalam dan
- b. telapak kaki (Sole of the foot).



Gambar 2

Sumber : Remmy Muchtar, *Olahraga Pilihan Sepakbola*, (Jakarta: Depdikbud, 1992)

1) Latihan *Passing* Sepakbola dengan menggunakan Metode latihan

Sesuai dengan pengertian *passing*, maka latihan *passing* ini disusun dan diatur oleh pelatih dan siswa melakukan tugas sesuai intruksi pelatih. Pelaksanaan latihan *passing* dengan metode latihan yaitu pelatih mengatur sedemikian rupa agar dalam pelaksanaan latihan *passing* semua atlet memperoleh kesempatan melakukan gerakan secara merata dan dapat melakukan pengulangan gerakan sebanyak- banyaknya. Atlet yang berkesempatan melakukan latihan berdiri siap di depan cone yang sudah diatur yang digunakan sebagai sasaran *passing* berjarak 3-5 meter dari atlet dengan lebar cone 2 meter. Bola berada disamping atlet dan diambil satu persatu dan menaruh didepannya untuk melakukan *passing* ke arah sasaran secara.

2) Latihan *Passing* Sepakbola dengan menggunakan Metode latihan

Metode latihan taktis merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan kemampuan passing sesuai dengan situasi permainan yang sebenarnya. Pada metode ini, dilakukan oleh beberapa orang yang disesuaikan dengan bentuk latihan yang ingin dicapai dengan dibentuk permainan yang dimodifikasi baik ukuran lapangan, waktu permainan, sentuhan dengan bola, dan pelaksanaan permainan. Agar tugas ini lebih efektif kita dapat menjelaskan dan mengajarkan, bagaimana melakukan gerak tanpa bola secara cepat. Setelah itu, kembali kepada situasi permainan seperti semula.

2.6 Kelebihan dan kekurangan Pendekatan passing

Kelebihan Latihan *passing*

1. Umpan bola selalu tepat dan pada satu arah sehingga mudah untuk melakukan tendangan
2. Tidak adanya gerakan lain selain berlari dan melakukan tembakan
3. Faktor kesulitannya lebih sedikit
4. Sentuhan dengan bola lebih banyak
5. Dalam waktu singkat dapat memperoleh keterampilan

yang diharapkan

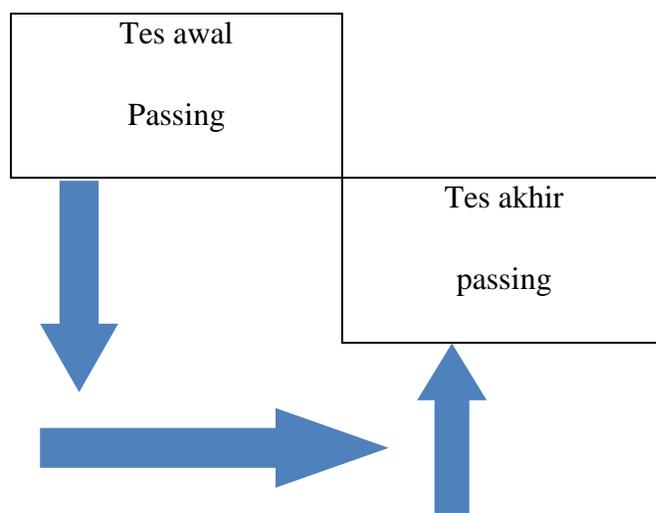
Kekurangan Model Latihan *passing*

1. Individu akan cepat jenuh karena hanya melakukan gerakan itu-itu saja
2. Individu harus selalu siap untuk melakukan *passing*

2.7 Kerangka Berfikir

latihan dribbling adalah salah satu cara dalam latihan meningkatkan keterampilan kemampuan passing sepakbola yakni dengan memberikan latihan siap melakukan passing dengan cara menendang bola secara berulang-ulang ke arah sasaran, kembali posisi siap untuk mengambil bola untuk melakukan passing ke arah sasaran lagi. Model latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan kemampuan passing dengan melakukan gerakan yang tetap sama

sehingga pada saat tertentu gerakan telah menjadi otomatisasi. Model latihan taktis merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep bermain sekaligus meningkatkan penampilan passing sesuai dengan situasi permainan yang sebenarnya. Bentuk latihan ini merupakan simulasi saat pertandingan yang sebenarnya oleh karena itu keterampilan teknik stop bola dan passing serta kecakapan dalam memainkan si kulit bundar setiap individu sangat diperlukan dalam kemampuan passing ke arah sasaran. Latihan inipun harus dilakukan secara berulang-ulang agar tercipta otomatisasi gerakan.



2.8 Hipotesis Penelitian

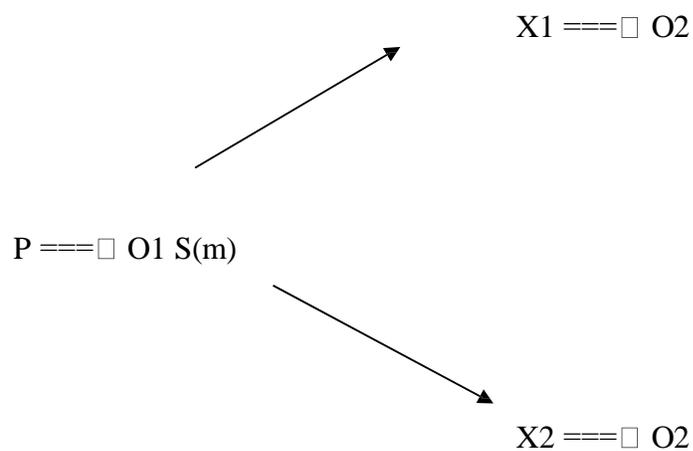
Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir, serta memperhatikan kelebihan dan kekurangan dari kedua latihan maka hasil penelitian ini dapat dihipotesiskan sebagai berikut :

1. latihan (*passing*) dapat meningkatkan kemampuan sepakbola Agathis FC Kota Sorong.
2. latihan dapat meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola Agathis FC Kota Sorong.
3. latihan (*passing*) lebih berpengaruh jika dibandingkan Metode latihan dalam meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola Agathis FC Kota Sorong.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian



Keterangan :

P= Populasi

O1= Tes Awal

S= Sampel

(m)= Matcing

X1= Model Latihan X2= Model Ltihan Passing

O2= Tes Akhir

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Bola Universitas Unimuda Sorong dan dilakukan pada tanggal 06-Februari-2025 -16-Februari-2025

3.3 Metode Penelitian

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka menggunakan metode eksperimen dengan teknik *pre test and post test* yaitu dengan memberikan perlakuan pada berupa kegiatan tes awal, *treatment* atau latihan-latihan dan tes akhir. Dengan kegiatan latihan yang berbeda pada kedua kelompok eksperimen. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan didasarkan pada pendapat bahwa eksperimen merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk menyelidiki sebab akibat.

Suharsimi Arikunto dalam buku yang berjudul *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* bahwa, “Metode eksperimen merupakan salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat atau hubungan dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor lain yang dapat mengganggu. Memperhatikan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa dasar menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal dan tes akhir yaitu keterampilan *passing* untuk menguji kebenarannya.

3.5 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan atlet- atlet yang terdaftar sebagai anggota sepakbola Agathis FC Kota Sorong yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Mencatat nama-nama Agathis FC Kota Sorong Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Sepakbola Agathis FC Kota Sorong yang berjumlah 9 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *Total Sampling* yaitu keseluruhan populasi yang ada dijadikan sebagai sampel.

3.6 Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis menggunakan instrumen tes. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan pemain melakukan keterampilan kemampuan passing bola pemain Agathis FC. Tes yang dilakukan adalah tes awal yang dilaksanakan sebelum pemain melakukan pertandingan.

Tabel hasil dari pre tes pemain Agathis FC Kota Sorong

Nama	Hasil pre tes	Keterangan
Maria	5	Valid
Yuni	6	Valid
Putri	5	Valid
Noventi	6	Valid
Debora	3	Tidak Valid
Anggi	5	Valid
Maryam	6	Valid
Yuli	3	Tidak Valid
Anggela	5	Valid

Dari data pre tes di atas kebanyakan pemain bola sudah menguasai teknik dribbling dengan baik dan nilai yang di peroleh adalah 6 untuk tinggi sedang 5 dan rendah 3.

Hasilnya :

T=6 Valid

S=5 Valid

R=3 Tidak Valid

Alat dan bahan tes :

4. Bola

5. Cone
6. Pluit

Tabel hasil passing pos test pemain Agathis FC Kota Sorong

Nama	Hasil pre tes	Keterangan
Maria	5	Valid
Yuni	6	Valid
Putri	5	Valid
Noventi	6	Valid
Debora	5	Valid
Anggi	5	Valid
Maryam	6	Valid
Yuli	6	Valid
Anggela	5	Valid

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Deskripsi Data

Deskripsi data dari penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, standar error, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel, berikut data lengkapnya.

4.2 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan dan Passing

Data yang diperoleh di lapangan mengenai tes awal dan tes akhir latihan passing pemain Agathis FC sebagai berikut :

Hasil tes awal (X1) diperoleh rentangan nilai dari 3 sampai 14, dengan nilai mean 8.8, sedangkan standar deviasi 1.019, sedangkan hasil tes akhir (X2) diperoleh dari nilai 5 sampai 15, dengan nilai mean 10,4, dan standar deviasi 3,204 untuk nilai rata-rata perhitungan tes awal dan tes akhir diperoleh hasil sebesar 1.6. Nilai standar error dari mean difference 0,339, kemudian dari hasil perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung adalah 4,706 dan t table 1,833.

a. Tes Awal Latihan passing pemain Agathis FC Unimuda Sorong.

Dapat dilihat pada table dan diagram histogram tes awal dan tes akhir latihan drill terhadap kemampuan passing sepakbola pada pemain Agathis FC Unimuda Sorong sebagai berikut ini :

Tabel 1. Distribusi hasil tes awal latihan passing pemain Agathis FC

No	Interval	Titik tengah	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	3-5	4	2	20%

2	6-8	7	2	20%
3	9-11	10	4	40%
4	12-14	13	2	20%

Menurut table diatas dari 10 sample pada rentang skor 3-5 dengan nilai tengah 4 ada 2 sampel (20%), pada rentang skor 6-8 dengan nilai tengah 7 ada 2 sampel (20%), pada rentang skor 9-11 dengan nilai tengah 10 ada 4 sampel (40%), dan pada rentang skor 12-14 dengan nilai tengah 13 ada 2 sampel (20%).

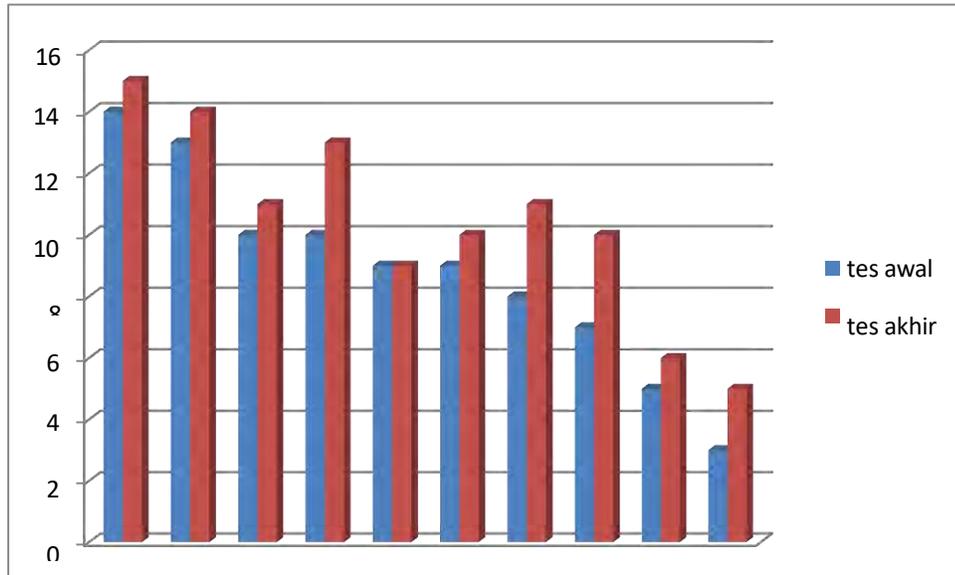
b. Tes Akhir Latihan Passing pemain Agathis FC.

Dapat dilihat pada tabel dan diagram histogram berikut ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil tes akhir latihan passing pemain Agathis FC.

No	Interval	Titik tengah	frekuensi absolute	Frekuensi Relatif
1	5-7	6	2	20%
2	8-10	9	3	30%
3	11-13	12	3	30%
4	14-16	15	2	20%

Menurut table diatas dari 10 sample pada rentang skor 5-7 dengan nilai tengah 6 ada 2 sample (20%), pada rentang skor 8-10 dengan nilai tengah 9 ada 3 sample (30%), pada rentang skor 11-13 dengan nilai tengah 12 ada 3 sample (30%), dan pada rentang skor 14-16 dengan nilai tengah 15 ada 2 sample (20%).



Gambar 4. Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Passing Pemain Agathis FC

Dari hasil diagram di atas dapat disimpulkan bahwa pemain Agathis FC sebagian sudah memahami cara melakukan passing bola dengan benar dari sekian banyak nya pemain yang melakukan gerakan passing hanya ada beberapa yang memiliki nilai yang cukup bagus dalam melakukan gerakan passing dalam permainan sepak bola adapun itu yaitu:

yuni,noventi,Maryam,maria,putri,anggi,angella, sedangkan yang belum berhasil adalah Debora,yuli

keterangan:

No	nama	keterangan
1	yuni	valid
2	noventi	valid

No	nama	keterangan	
2	maryam	valid	bagus
3	maria	Valid	bagus

No	nama	keterangan	No	Nama	keterangan
5	putri	valid	1	Debora	Tidak valid
6	anggi	valid	2	Yuli	Tidak valid
7	angell	valid	3	Fany	Tidak valid

4.3 Pembahasan

Melihat dari hasil tes awal dan tes akhir dari dua latihan dan latihan terhadap kemampuan passing sepakbola dengan kaki bagian dalam pada pemain Agathis FC bahwa sudah ada peningkatan tetapi perbedaan diantara keduanya tidak terlalu signifikan, hal ini terbukti pada hasil statistic tes awal passing rata-ratanya 9,2 , tes akhirnya 10,4 sedangkan untuk hasil statistik latihan passing tes awalnya 7,7 dan tes akhirnya 8,8.

Dari hasil diatas dapat dinyatakan bahwa kedua latihan tersebut dapat meningkatkan hasil kemampuan passing sepakbola dengan kaki bagian dalam pada pemain Agathis FC tetapi kurang signifikan dengan data statistic yang ada. Akan tetapi diantara kedua latihan tersebut tidak ada yang lebih baik dalam meningkatkan hasil kemampuan passing sepakbola secara statistik.

Bisa dilihat didalam buku Belajar Keterampilan motorik, pengantar teori dan dalam perubahan dalam penampilan dan hukum latihan (practice) bahwa tak ada yang akan meolak, jika seseorang berlatih maka nakan menigkat penguasaan keterampilannya. Kadang-kadang peningkatan tersebut tak beitu jelas. Yang paling umum diterima ialah, bahwa ada kecendrungan yakni rata-rata peningkatan dalam keadaan besar dan cepat pada tahap awal, dan kemudian lambat laun semakin kecil ketika latihan tetap terus dilanjutkan. Dengan kata lain, ada gejala bahwa meskipun latihan berlangsung terus penampilan akan menurun.

Faktor yang mempengaruhinya tidak ada perbandingan hasil terhadap dua metode latihan ini yaitu :

1. Kurangnya waktu penelitian untuk Kemampuan Passing sepakbola ini dan kurangnya jumlah pengulangan passing dengan bola.
2. Dilihat dari pelaksanaannya latihan passing lebih mudah dilakukan karena umpan bola selalu tepat dan pada satu arah sehingga mudah untuk melakukan tendangan serta tidak adanya gerakan lain selain berlari dan melakukan tendangan

Kelemahan dari penelitian ini yaitu :

1. Kurangnya waktu penelitian yang hanya 1 kali perminggu dengan durasi latihan hanya 1 jam 30 menit.
2. Kehadiran pemain yang tidak selalu lengkap.
3. Kehadiran pemain yang terkadang tidak sesuai dengan jam latihan yang ditentukan.
4. Kurangnya pemahaman pemain terhadap materi latihan yang akan diberikan sehingga harus beberapa kali diberi penjelasan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan pada pemain Agathis FC:

1. latihan metode dapat meningkatkan kemampuan passing pada pemain sepakbola Agathis FC.
2. latihan metode tidak lebih berpengaruh jika dibandingkan latihan terhadap kemampuan passing sepakbola Agathis FC.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini penelitian ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada para pelatih sepakbola Agathis FC. sebaiknya menggunakan latihan metode dan latihan passing untuk meningkatkan suatu kemampuan passing sepakbola.
2. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya sampel diambil dalam jumlah yang lebih besar dan dengan jumlah pertemuan dan frekuensi yang lebih banyak, sehingga dapat dilihat bahwa terdapat adanya perbedaan yang lebih berpengaruh latihan passing dan metode latihan passing.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Prayogo (2009). Status Kondisi Fisik Pemain SSB. Bina Putra Jaya.
YogyakartaSkripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri
Yogyakarta.
- Arikunto,S. (2000). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta: Rineka
Cipta
- Bompa, T.O. (1994). Theory and Metodologi of Training. The Key to Athletic
Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Desmita. (2009). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT REMAJA
ROSDAKARYA.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta : FIK UNY. Eko Putro
Widoyoko . (2012). Teknik penyusunan instrument penelitian.
Yogyakarta : Pustaka Belajar Harsono. (2001). Panduan Kepelatihan. Jakarta: KONI.
- Herwin. (2004). Keterampilan Sepakbola Dasar. Yogyakarta :FIK UNY.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. Perkembangan Anak Edisi keenam (Med.
Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). Panduan Pelaksanaan Program Kelas
Olahraga. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama Dirjen
Mendikdasmen.
- Lilik Sandyka. (2013). Perbedaan latihan passing bawah bervariasi dan latihan
passing bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan passing siswa SSB Garuda
Muda KU 10-12 Tahun. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

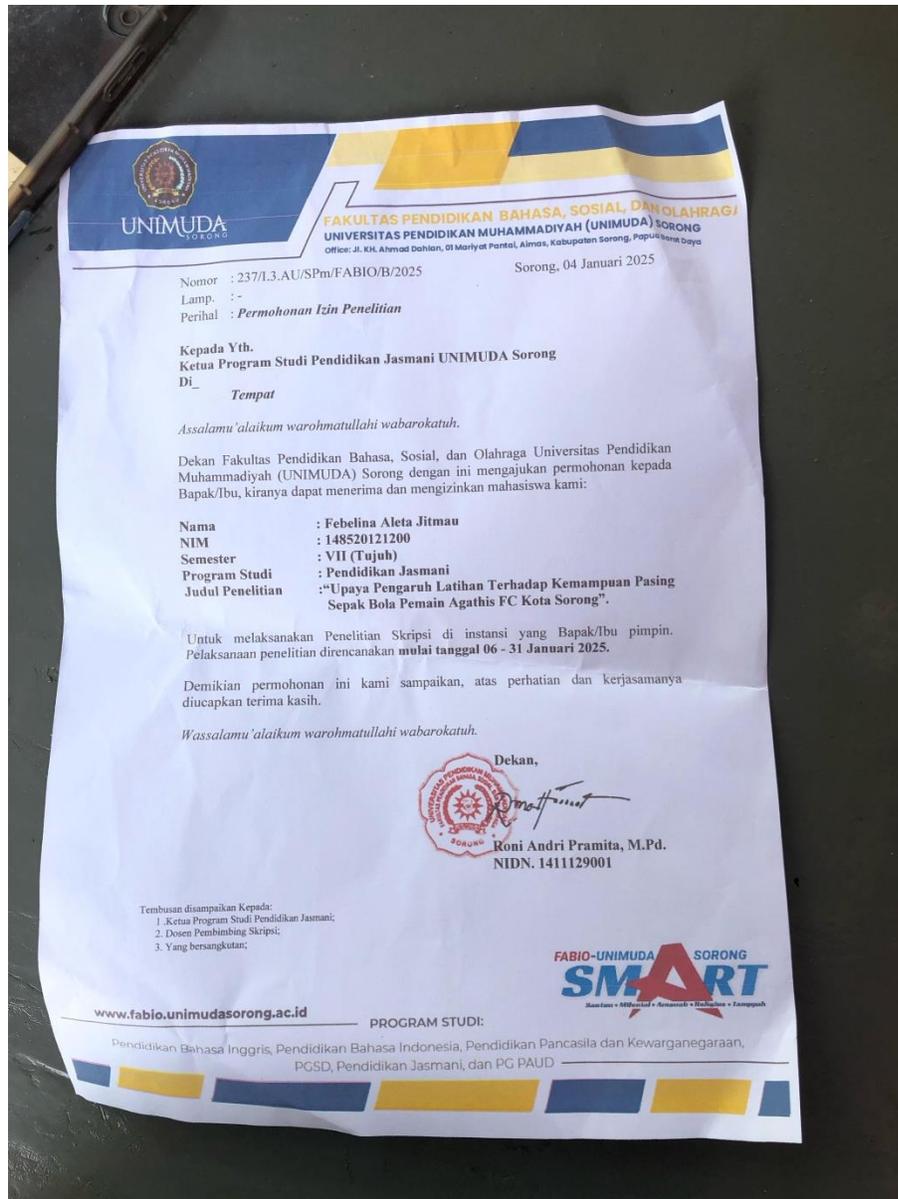
- Luxbacher, Joseph. (2011). Sepakbola Soccer steps to succes Agusta Wibawa Rajagrafindo Persada Jakarta.
- Mielke, Danny. (2007). Dasar-Dasar Sepakbola. Jakarta: Pakar Karya.
- Moch Sajoto. (1998). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sigit Pratama. (2012). Pengaruh latihan small side game terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10- 12 tahun. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UniversitasNegeriYogyakarta.
- Soewarno. (2001). Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. "Diktat". Yogyakarta: FIK UNY.Subagyo Irianto, dkk. (1995). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta. Tjaliek Soegiardo. (1991). Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP YOGYAARTA.
- Wahyu Dwiyanto. (2012). "Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Tembok Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra". Skripsi: Yogyakarta: FIK UNY.
- Widdow, R & Buckle, P. (1982). Sepakbola Keterampilan, Taktik dan Fakta.

Jakarta: Mertju Buana Football Club. Dalam Hasril Rosdiani, dini. (2012).
Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan .
Bandung: *Alfabetha*. Syah. 2003 Minat Belajar. Yogyakarta: Pustaka Belajar
Sarlito Wirawan

Sukmadinata. 2011, Landasan Psikologi Proses Pendidikan , Bandung : Remaja
Rosdakaya. Susetyo. Buku Teks Pelajaran . Bandung: Pena. 2010. Sugiyono.
2008.

Lampiran 1

Surat ijin penelitian



Lampiran 2

lembar bimbingan skripsi



PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLARAHAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Marlyast Pantol, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

LEMBAR BIMBINGAN
SKRIPSI

NAMA :

NIM :

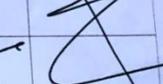
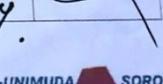
JUDUL SKRIPSI :

DOSEN PEMBIMBING I :

: FEBINA A. JIMAU

: 1418520121200

: Pengaruh METODE LATIHAN DRILL DAN TAKTIS
 TERHADAP KEMAMPUAN PASSING SEPAK BOLA
 PEMAIN AGATHIS FC KOTA SORONG

NO	TGL BIMBINGAN	BAB	MATERI BIMBINGAN	PARAF DOSEN
1	19/03/2024	I	Rwisi	
2	27/03/2024	II	Rwisi	
3	22/06/2024	I, II, III	Rwisi	
4	7/8/2024	bab II	Belum ada program latihan	
5	-	bab III	Catatan kon free base dan pasteri setiap format	
6				
7	12/8/2024	I, II, III		

FABIO-UNIMUDA SORONG
SMART
Sanitasi • 5R • Amanah • Berprestasi • Berprestasi

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI: Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

Lampiran 3

Foto Dokumentasi Penelitian

Doa memulai kegiatan penelitian





Lampiran 4

Pemanasan sebelum melakukan tes



Lampiran 5

cara melakukan gerakan passing



Lampiran 6

teknik melakukan passing

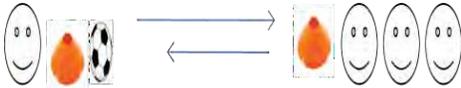


Lampiran 7

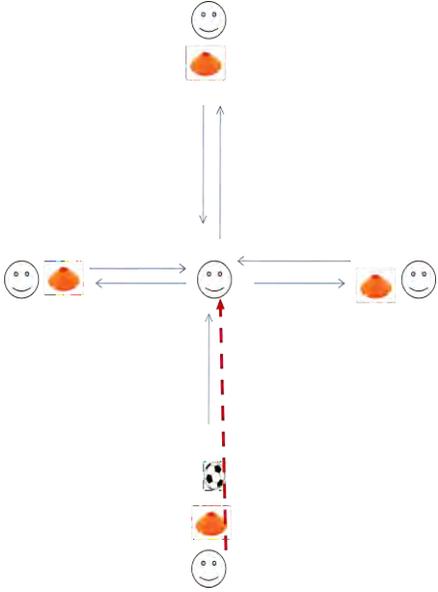
PROGRAM LATIHAN

**UPAYA PENGARUH LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING
SEPAK BOLA PEMAIN AGATHIS FC KOTA SORONG**

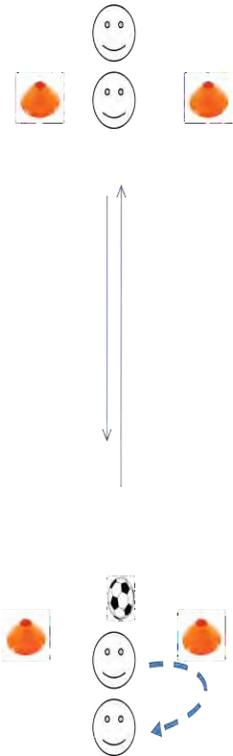
Topik : Passing

	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none">- Pemain membuat beberapa barisan menghadap server di depan bola lalu server passing ke pemain yang baris.- Pemain menahan bola dan langsung passing kembali kepada server.- Pemain setelah melakukan bergantian menjadi server dan server bergantian.- Begitu seterusnya
<p>Hari : Senin Tanggal : 06 Januari 2025 Alat Yang dibutuhkan :<ul style="list-style-type: none">- Marker- BolaWaktu : 5 menit Set : 3 kali</p>	

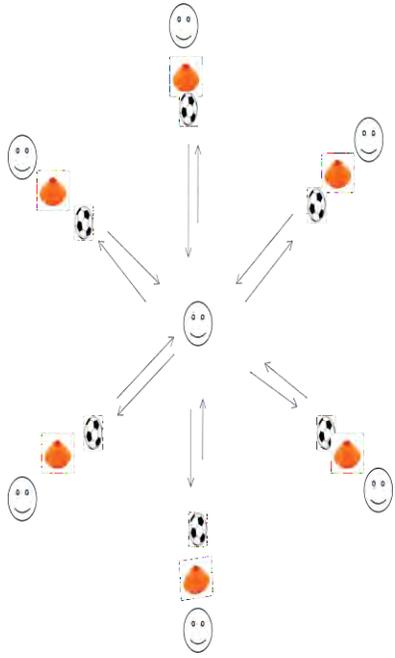
Topik : Passing

	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain berada disetiap marker yang sudah dibuat oleh pelatih. - Pemain yang berada ditengah menerima passing dari pemain lain lalu di control, langsung diarahkan lalu melakukan passing ke teman yang ada di arah sebelah kiri. - Setiap pemain setelah passing langsung pindah ke posisi yang di passing. - Begitu seterusnya.
<p>Hari : Rabu Tanggal : 8 Januari 2025 Alat Yang dibutuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marker - Bola <p>Waktu : 5 menit Set : 3 kali</p>	

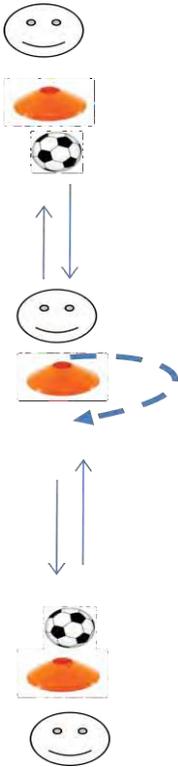
Topik : Passing

	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none">- Pemain membuat 2 barisan sejajar saling berhadapan dan berdiri nya berada diantara kedua marker.- Pemain saling melakukan passing dan menahan bola secara bergantian- Pemain menahan bola dan langsung passing kembali kepada teman.- Pemain setelah melakukan passing berpindah tempat kearah barisan yang ada di sejajar didepan barisannya.- Begitu seterusnya.
<p>Hari : Sabtu Tanggal : 11 Januari 2025 Alat Yang dibutuhkan :<ul style="list-style-type: none">- Marker- BolaWaktu : 5 menit Set : 3 kali</p>	

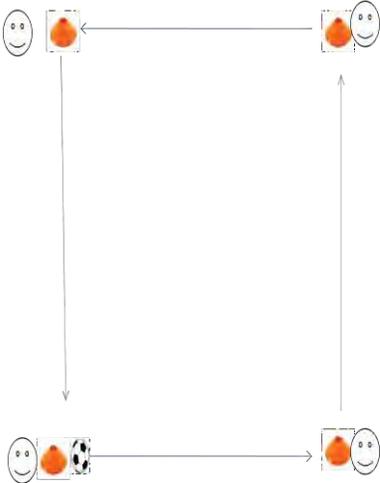
Topik : Passing

	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none">- Salah satu pemain berada ditengah lapangan yang sudah dibuat yang dibatasi oleh marker dan setiap marker nya diisi oleh teman dan masing- masing memegang bola.- Atlet meminta umpan dari teman dan melakukan passing kembali ke teman dan teman yang mengumpan gantian berada di tengah dan bergerak bebas mencari bola passing dari teman yang lain dan lalu passing kembali ke teman tersebut.- Begitu seterusnya.
<p>Hari : Senin Tanggal : 13 Januari 2025 Alat Yang dibutuhkan :<ul style="list-style-type: none">- Marker- BolaWaktu : 5 menit Set : 3 kali</p>	

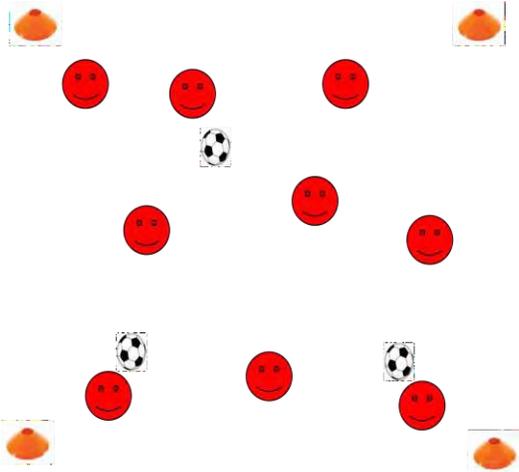
Topik : Passing

	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none">- Salah satu pemain berdiri di tengah kedua server menghadap salah satu server di depan bola.- Pemain yang berada di tengah melakukan passing yang diberikan server 1 dan langsung passing kembali ke server 1 dan berpindah tempat menjadi server 1.- lalu server 1 gantian menjadi orang di tengah menuju server ke 2 meminta bola dan melakukan passing kembali ke server ke 2.- Server ke 2 gantian menjadi orang di tengah menuju server ke 1 meminta bola dan melakukan passing kembali ke server 1- Setiap atlet nanti bergantian.
<p>Hari : Rabu Tanggal : 15 Januari 2025 Alat Yang dibutuhkan :<ul style="list-style-type: none">- Marker- BolaWaktu : 5 menit Set : 3 kali</p>	

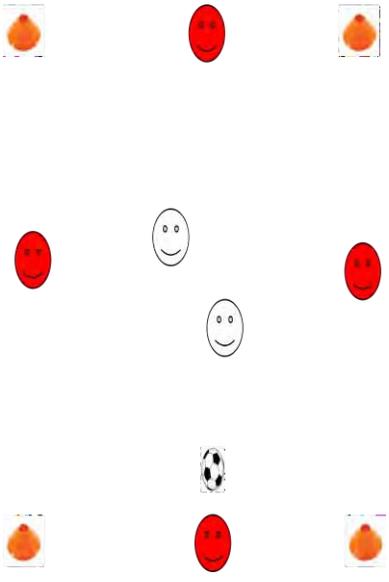
Topik : Passing

	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none">- Setiap pemain berdiri disetiap marker yang sudah dibuat.- Pemain melakukan passing dengan kaki bagian dalam kearah teman yang berada berlawanan jarum bola nya langsung diarahkan ke teman.- Stelah passing pemain berlari menuju tempat teman yang di passing.- Begitu seterusnya.
<p>Hari : Sabtu Tanggal : 18 Januari 2025 Alat Yang dibutuhkan :<ul style="list-style-type: none">- Marker- BolaWaktu : 5 menit Set : 3 kali</p>	

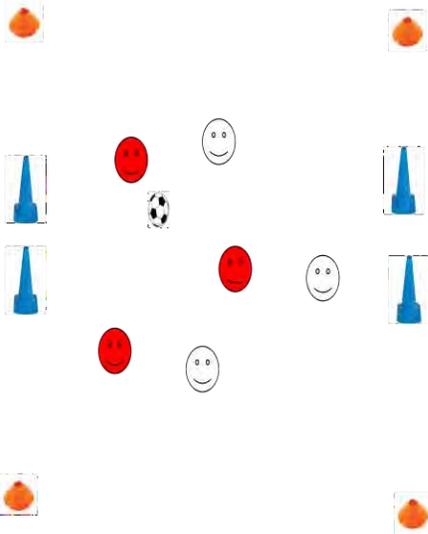
Topik : Passing Bergerak

	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none">- Pemain melakukan passing bergerak di dalam lapangan yang sudah dibuat oleh pelatih dengan menggunakan marker sebagai pembatas.- Sentuhan dengan bola bebas.
<p>Hari : Senin Tanggal : 20 Januari 2025 Alat Yang dibutuhkan :<ul style="list-style-type: none">- Marker- BolaWaktu : 5 menit Set : 3 kali</p>	

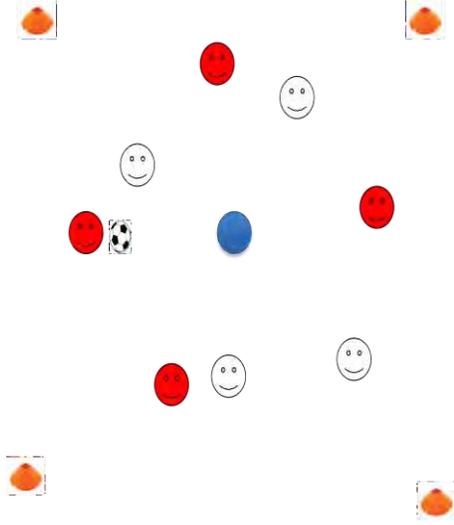
Topik : 4 lawan 2

	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none">- Memainkan bola selama mungkin dengan tujuan penguasaan bola selama mungkin dan tidak direbut oleh lawan.- Pelatih sebagai server jika bola keluar dari lapangan permainan- Sentuhan dengan bola bebas
<p>Hari : Rabu Tanggal : 22 Januari 2025 Alat Yang dibutuhkan :<ul style="list-style-type: none">- Marker- Bola- RompiWaktu : 5 menit Set : 3 kali</p>	

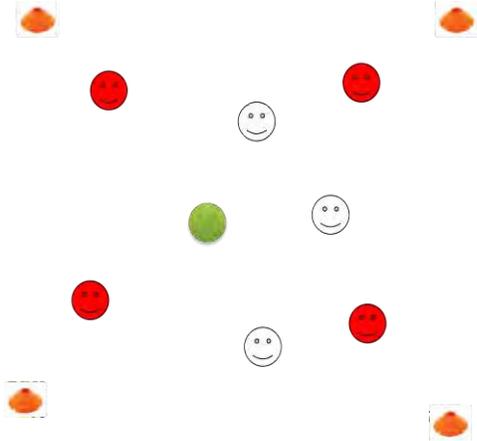
Topik : 3 lawan 3

	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none">- Memainkan bola seperti permainan sebenarnya hanya dengan lapangan yang di perkecil dan orang yang hanya 3 lawan 3.- Tujuan menguasai bola selama mungkin untuk membuat gol.- Sentuhan dengan bola bebas- Pelatih sebagai server jika bola keluar dari lapangan permainan.
<p>Hari : Sabtu Tanggal : 25 Januari 2025 Alat Yang dibutuhkan :<ul style="list-style-type: none">- Marker- Bola- RompiWaktu : 5 menit Set : 3 kali</p>	

Topik : 4 lawan 4 (1 netral)

	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none">- Memainkan bola seperti permainan sebenarnya hanya dengan lapangan yang di perkecil dan orang yang hanya 4 lawan 4 dengan 1 orang netral.- Tujuan menguasai bola selama mungkin.- Team yang menguasai bola selalu dibantu oleh 1 orang netral.- Sentuhan dengan bola bebas.- Pelatih sebagai server jika bola keluar dari lapangan permainan.
<p>Hari : Senin Tanggal : 27 Januari 2025 Alat Yang dibutuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none">- Marker- Bola- Rompi <p>Waktu : 5 menit Set : 3 kali</p>	

Topik : 4 lawan 3 (1 Pendukung)

	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none">- Memainkan bola seperti permainan sebenarnya hanya dengan lapangan yang di perkecil dan orang yang hanya 4 lawan 3 dengan 1 orang pendukung- Team yang menguasai bola selalu dibantu oleh 1 orang pemain pendukung- Tujuan menguasai bola selama mungkin- Sentuhan dengan bola bebas.- Pelatih sebagai server jika bola keluar dari lapangan permainan
<p>Hari : Kamis Tanggal : 30 Januari 2025 Alat Yang dibutuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none">- Marker- Bola- Rompi <p>Waktu : 5 menit Set : 3 kali</p>	

Lampiran 8 Hasil Pretest dan Postest

No	Nama	Pretest					
		Passing	Hasil				
			1	2	3	4	Total
1	Maria	11	10	50	-	20	80
2	Yuni	13	20	20	40	20	100
3	Putri	10	20	40	20	40	120
4	Noventi.	12	50	40	-	20	110
5	Debora	15	-	10	50	10	70
6	Anggi	12	50	40	-	20	110
7	Maryam	12	20	10	50	20	100
8	Yuli	9	40	-	20	40	100
9	Aggela	10	40	40	10	20	110

Lampiran 9 Hasil Olah Data SPSS

Statistics Pretest Passing Postest Passing

N	Valid	14	14
	Missing	0	0
Mean		11.93	14.79
Median		12.00	15.00
Mode		12	15 ^a
Std. Deviation		1.639	1.805
Minimum		9	12
Maximum		15	17
Sum		167	207

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tests of Normality

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Passing	Pretest	0.160	14	.200*	0.971	14	0.890
	Postest	0.137	14	.200*	0.963	14	0.770

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

Passing		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Passing	Based on Mean	3.353	1	26	0.079
	Based on Median	2.699	1	26	0.112
	Based on Median and with adjusted df	2.699	1	18.235	0.118
	Based on trimmed mean	3.343	1	26	0.079

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Postest Passing - Pretest Passing	7.500	4.183	1.118	5.085	9.915	6.708	13	0.000

Lampiran 10

Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP



FEBELINA A JITMAU, lahir di sorong pada tanggal 05 Desember 2002, anak ketiga dari tiga bersaudara, dari pasangan Ayahanda Yan Jitmau,. S.E. dan Ibunda Agustina Kareth. Penulis menempu pendidikan Sekolah di SD Inpres 25 Klasaman Kota Sorong dan melanjutkan pendidikan sekola menenga di SMP Nusantara Kota Sorong kemudian berlanjut hinga bangku sekolah SMA Negeri 2 Kota Sorong, Penulis kemudian melanjutkan pendidikan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah

Sorong (UNIMUDA), Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga , Program Studi Pendidikan Jasmani