

**PENGARUH LATIHAN *PASSING GIVE AND GO* TERHADAP
AKURASI *PASSING* PEMAIN SEPAK BOLA DI
CLUB CHABILLAZHA FC**

ABDUL RAHMAN

A 421 18 023

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pada
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tadulako**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TADULAKO
2022**

**THE EFFECT OF GIVE AND GO PRACTICE ON THE
PASSING ACCURACY OF FOOTBALL PLAYERS
AT CLUB CHABILLAZHA FC**

ABDUL RAHMAN

SKRIPSI

**Submitted as a partial fulfillment of the requirements for the degree of
Sarjana Pendidikan at Physical Education, Health and Recreation Study Program
Education Science Department
Teacher Training and Education Faculty
Tadulako University**




**PHYSICAL EDUCATION, HEALTH AND RECREATION STUDY PROGRAM
EDUCATION SCIENCE DEPARTMENT
TEACHER TRAINING AND EDUCATION FACULTY
TADULAKO UNIVERSITY
2022**


HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN SKRIPSI

Panitia Ujian Skripsi Program Strata Satu (S1), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Universitas Tadulako. Telah dilakukan Ujian Skripsi dengan Judul "Pengaruh Latihan *Passing Give And Go* Terhadap Akurasi *Passing* Permainan Sepak Bola Di Club Chabillazha FC" yang telah di Pertanggung Jawabkan oleh Mahasiswa atas Nama Abdul Rahman Stambuk A 421 18 023 Pada Hari Rabu, 13 Juli 2022, Maka Atas Nama Panitia Ujian Skripsi Starata Satu (S1) Menerima dan Mengesahkan.

PANITIA UJIAN

No	Jabatan	Nama/NIP	Tanda Tangan
1	Penguji I (Ketua pembimbing)	Dr. Gunawan, S.Or., M.Or., AIFO NIP. 19840701 201012 1 003	
2	Penguji II (Sekretaris)	Muhammad Agusman, S.Pd., M.Pd NIDN. 8892240017	
3	Penguji III (Pembahas Utama)	Dr. Hendriana Sri Rejeki, S.Or., M.Pd, AIFO NIP. 19820124 200812 2 001	

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tadulako



Dr. Ir. Amiruddin Kade, S.Pd., M.Si
NIP. 19690703 199403 1 004

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Pengaruh Latihan *Passing Give And Go* Terhadap Akurasi *Passing*
Permainan Sepak Bola Di Club Chabillazha FC

Nama : Abdul Rahman

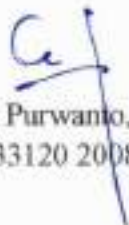
Stambuk : A 421 18 023

Telah diperiksa dan dipertanggung Jawabkan dihadapan Dewan Penguji


Menyetujui :

Palu, 20 Juli 2022

Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan
Dan Rekreasi


Dr. Didik Purwanto, M.Pd
NIP. 19833120 200812 1 002

Pembimbing


Dr. Gunawan, S.Or., M.Or., AIFO
NIP. 19840701 201012 1 003

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tadulako


Dr. Ir Amiruddin Kade, S.Pd., M.Si
NIP. 19690703 199403 1 004

ABSTRAK

Abdul Rahman, 2022. Pengaruh Latihan *Give And Go* Terhadap Akurasi *Passing* pemain sepakbola di Club Chabillazha FC. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako. Pembimbing Gunawan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Give And Go* terhadap Akurasi *Passing* pemain sepakbola di Club Chabillazha FC. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen dengan desain *pre-test* (test awal) dan *post-test* (test akhir). Dengan menggunakan desain "*treatment, pre-test dan post test*" populasi dalam penelitian ini adalah Club Chabillazha Fc sebagai pemain bola yang berjumlah 37 orang. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *preexperimental design* yaitu *one-grup pretest-posttest design* (desain prates-pascates satu kelompok) dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Sampel penelitian berjumlah 24 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Jenis tesnya merupakan tes Akurasi *Passing* bola. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *Give And Go* terhadap Akurasi *Passing* pemain sepakbola di Club Chabillazha FC, dengan nilai t_{hitung} sebesar 21,857 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,064 atau $t_{hitung} = 21,857 > t_{tabel} = 2,064$, dan nilai signifikansi 0,000. Dari beberapa tes latihan yang di laksanakan, bawah latihan *Give And Go* berpengaruh terhadap tes akhir Akurasi *Passing*.

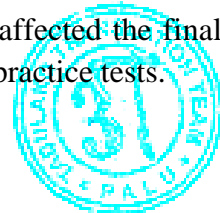
Kata kunci : Latihan *Give And Go*, Akurasi *Passing*

ABSTRACT

Abdul Rahman. 2022. The Effect of Give and Go Practice on the Passing Accuracy of Football Players at Club Chabillazha FC. Skripsi. Physical Education, Health, and Recreation Study Program. Education Science Department, Teacher and Training Education Faculty, Tadulako University. Under the supervision of Gunawan.

The research objective is to determine how much of an effect the Give And Go exercise had on the passing accuracy of Club Chabillazha FC football players. The researcher used an experimental research design that included a pre-test and a post-test. The population in this research was 37 players at Club Chabillazha Fc, using the "treatment, pre-test, and post-test" design. The researcher used purposive sampling, a sampling technique that uses specific criteria. The research implemented a pre-experimental design, a one-group pretest-posttest design with no control group, and subjects were not selected randomly. The research sample size was 24 people, and the data was gathered through a ball-passing accuracy test. Based on the data analysis, description, testing of research findings, and discussion, it is possible to conclude that there is an effect of Give And Go practice on the Passing Accuracy of football players at Club Chabillazha FC, with a t-count of 21,857 greater than t-table of 2,064 or $t_{count} = 21,857 > t_{table} = 2.064$, and a significance value of 0.000. The Give And Go practice affected the final test of Passing Accuracy, according to the results of the various practice tests.

Keywords: Give And Go Practice, Passing Accuracy



UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan waktu yang telah direncanakan. Skripsi ini berjudul *“Pengaruh Latihan Give And Go Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola Di Club Chabillazha FC*. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada program Studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, jurusan ilmu pendidikan, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, universitas tadulako. Penulis sadar bahwa dalam penulisan ini masih terdapat kekurangan namun dapat diselesaikan dengan bantuan. Dalam penulisan ini, penulis banyak mendapatkan bantuan berbagai pihak terutama dari bapak Dr. Gunawan, S.Or, M.Or.,AIFO sebagai pembimbing yang penuh kesabaran dan ketulusan telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, saran, dorongan, sejak mulai menyusun proposal hingga menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini, dengan penuh kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih.

Ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya disampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Mahfuds, MP.,Rektor Universitas Tadulako Palu.
2. Bapak Dr. Ir. Amiruddin Kade, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.
3. Bapak Drs. H. Nurhayadi, M.Si , Sebagai Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.

4. Bapak Abdul Kamaruddin, S.Pd., M.Ed., Ph.D Sebagai Wakil Dekan Bidang Umum Dan Keuangan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.
5. Bapak Dr. Iskandar, M.Hum, Sebagai Wakil Dekan Kemahasiswaan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.
6. Ibu Dr. Nurhayati, S.Ag, M.Pd.I, Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.
7. Bapak Dr. Didik Purwanto, S.Pd,.M.Pd Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.
8. Kepada Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.
9. Bapak/Ibu Staf Dan Pegawai Dilingkungan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako, Terimah Kasih Atas Segala Bantuannya dan Penyelesaian Studi Penulis.
10. Kepada Keluarga Kandung Saya Yang Selalu Membantu Dan Memberikan Dukungan Kepada Penulis Yaitu Rusli Mohamd, S.Pd, Darman, Fitri, A.Md. Kep, Samsiah Muhamad, S.Pd, Ikram Muhamad, Dewi Saputri, A.Md. Kep, Mapatoba S.Ag, Riswan dan Keluarga Lainnya Yang tidak Sempat Dituliskan Namanya Terimah Kasih Atas Dukungannya.
11. Kepada Pelatih Club Chabillazha FC Dan Rekan-Rekan Pemain Club Chabillazha FC Yang Sudah Membantu Penulis Menyelesaikan Penelitian.

12. Rekan-Rekan Seperjuangan Sebagai Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Khususnya Kelas A Angkatan 2018 Yang Telah Membantu Saya Dalam Menyesaikan Skripsi Ini.
13. Sahabat-Sahabat Yang Selalu Membantu Dan Memberikan Dukungan Kepada Penulis Yaitu Husain DM, S.Pd, Marco Rahman, S.Pd, Firmansyah Parinawa, Abdul Rahman Rimi, S.Pd, Fikran, S.Pd, Putry Kadjim, Ririn Latala, Awan Saing, Rahmat Tamrin.
14. Teman-Teman Seperjuangan Yang Selalu Membantu Dan Mendukung Kepada Penulis Yaitu Zulkifli, S.Pd, Vera Matajeng, S.Pd, Yasin Annur, S.Pd, Muhammad Yahya, S.Pd, Moh. Yunus, S.Pd, Moh Mukran, Moh Hasan Basri,
15. Terimah Kasih Kepada Rekan-Rekan PLP Yang Selalu Mendukung Dan Memberikan Semangat Sehingga Bisa Sampai Saat Ini
16. Terimah Kasih Kepada Rekan-Rekan KKN 96 Tanamodindi Yang sudah Mensupport Dan Memberikan Motivasi Dan Dukungan Sehingga Bisa Menjalani Skripsi Dan Melewati Segala Rintangan.

Akhirnya ucapan terima kasih yang pribadi penulis sampaikan kepada kedua orang tua, Ayahanda Mohamad Kacong dan Ibunda Aisyah serta saudara-saudaraku atas doa restu dan dorongan nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Harapan penulis, semoga segala bantuan, petunjuk, dorongan, dan pengorbanan yang telah diberikan oleh berbagai pihak yang memungkinkan selesainya skripsi

ini, Insya allah bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda disini

- Nya. Amin...

Palu, 13 Juli 2022

Abdul Rahman

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	<i>iv</i>
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Batasan Istilah	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

2.1	Penelitian Yang Relevan	9
2.2	KajianPustaka	10
2.2.1	Hakikat Permainan Sepakbola	10
2.2.2	Teknik Dasar Sepakbola	11
2.2.3	Hakikat <i>Passing</i>	12
2.2.4	Teknik Menendang Bola (<i>Passing</i>)	14
2.2.5	Hakikat Latihan	19
2.2.6	Prinsip Latihan	20
2.2.7	Komponen-Komponen Latihan	25
2.2.8	<i>Accuracy Passing</i>	27
2.2.9	Latihan <i>Passing Give And Go</i>	27
2.3	KerangkaPemikiran	29
2.4	Hipotetis Penelitian	29

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	JenisPenelitian	31
3.2	Desain Penelitian	31
3.3	Lokasi Dan Waktu Penelitian	32
3.3.1	LokasiPenelitian	32
3.3.2	WaktuPenelitian	33
3.4	Populasi Dan Sampel	33

3.4.1	Populasi	33
3.4.2	Sampel	33
3.5	Variabel Penelitian	34
3.6	Instrumen Penelitian	34
3.6.1	Tes Akurasi <i>Passing 10 M Kearah Gawang</i>	34
3.7	Teknik Pengumpulan Data	35
3.8	Teknik Analisis Data	37
3.8.1	Uji prasyarat	37
3.8.2	Uji hipotesis	38
3.9	<i>Passing Give And Go</i>	41
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN		
4.1	Hasil Penelitian	42
4.1.1	Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir	42
4.1.2	Uji Prasyarat Analisis	43
4.1.3	Uji Hipotesis	45
4.2	Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	49
5.2	Saran	49
DAFTAR PUSTAKA		50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian Experiment	32
Tabel 3.2 Cara Penilaian Akurasi <i>Passing</i>	36
Tabel 3.3 Rumus Uji Normalitas <i>Kolmogrov-smirnov</i>	37
Tabel 3.4 Jadwal Latihan	41
Tabel 3.5 Program Latihan	41
Tabel 4.1 Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Akurasi <i>Passing</i> Bola	43
Tabel 4.2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	45
Tabel 4.4 Uji Hipotesis Penelitian (<i>Paired Samples Test</i>)	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Passing</i> Dengan Kaki Bagian Dalam	16
Gambar 2. <i>Passing</i> Dengan Kaki Bagian Luar	17
Gambar 3. <i>Passing</i> Dengan Punggung Kaki	18
Gambar 4. Kerangka Pemikiran	22
Gambar 5. Tes Akurasi <i>Passing</i>	35
Gambar 6. <i>Passing Give And Go</i>	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Passing</i> Dengan Kaki Bagian Dalam	16
Gambar 2. <i>Passing</i> Dengan Kaki Bagian Luar	17
Gambar 3. <i>Passing</i> Dengan Punggung Kaki	18
Gambar 4. Kerangka Pemikiran	22
Gambar 5. Tes Akurasi <i>Passing</i>	35
Gambar 6. <i>Passing Give And Go</i>	40

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawangnya). Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan gol dari lawan. Untuk regu yang dapat mencetak gol paling banyak ke gawang lawan dalam waktu 2x45 (90menit) maka regu tersebutlah yang menang. Sepakbola bukan hanya olahraga tapi telah menjadi bagian dari keseharian di semua negara dan lintas budaya. Ricki Yana Razbie (2018) Olahraga adalah suatu aktifitas untuk melatih kebugaran tubuh seseorang secara jasmani dan rohani, yang juga merupakan salah satu kebutuhan rutin dalam aktivitas sehari-hari atau setiap minggu nya, agar kesehatan manusia selalu terjaga dalam kondisi yang optimal terutama untuk fisik seseorang.

Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan (Addy Idris, 2015). Sejak zaman dahulu hingga

sekarang ini sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang. Sepakbola dimainkan secara merakyat didesa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki dan ada yang menggunakan alaskaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Menurut Herwin (dalam Idris, 2015:2) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ballfeeling*), mengoperbola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribling*), menerima dan menguasai bola (*receiveingand controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan digunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepakbola 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.

Perkembangan sepakbola di Sulawesi Tengah khususnya di kota Poso berkembang dengan cukup pesat. Mulai dengan munculnya kompetisi-kompetisi

yang memberikan semangat yang tinggi bagi klub-klub sepakbola yang ada di kota Poso saat ini. Banyaknya Club-Club sepakbola yang ada di kota Poso seperti Chabillazha FC, Poso FC, Bega FC, PS Mapane, Asyifa, Persipos, Glowing FC, HK Poso FC, dan Adidas FC membuat banyak klub-klub sepakbola baru bermunculan. Hal ini mungkin dikarenakan banyaknya kompetisi-kompetisi local yang di adakan, sehingga banyak dari kalangan masyarakat tertentu berani membentuk dan mendirikan sebuah klub sepakbola yang baru untuk mengikuti kompetisi tersebut.

Club Chabillazha FC merupakan salah satu Club sepakbola yang banyak di kenal dikalangan masyarakat pecinta sepakbola yang ada di kota Poso. Club Chabillazha FC sudah cukup banyak mengikuti berbagai macam kompetisi sepakbola. Sudah cukup banyak juga gelar juara yang di peroleh Club Chabillazha FC dalam mengikuti kompetisi. Meskipun Club Chabillazha FC sudah banyak meraih prestasi juara, namun masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki oleh para pemain Club Chabillazha FC yaitu tentang akurasi dalam teknik *Passing* bola. Oleh karena itu peneliti ingin mencoba memberikan bentuk latihan *Passing Give And Go* untuk meningkatkan akurasi *Passing* bola.

Setelah peneliti melakukan pengamatan di lapangan banyak pemain yang kurang mampu menguasai teknik dasar dalam sepakbola. Kemampuan teknik dasar yang dimiliki pemain masih sangat kurang, hal tersebut terjadi karena beberapa kendala yang ditemukan baik saat pelatihan maupun saat pertandingan. Permasalahan yang terjadi adalah masih rendahnya akurasi *passing* pada Club Chabillazha FC, banyak pemain yang melakukan salah umpan sehingga bola

mudah direbut oleh tim lawan, padahal *passing* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepakbola. Halim & Mardela (2020) *Passing* merupakan cara untuk memindahkan bola dari pemain ke pemain berikutnya, *passing* bisa menggunakan bagian tubuh apapun kecuali tangan, tetapi biasanya *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki. Sedangkan menurut Deri et al (2018) *passing* adalah unit dasar yang harus dimiliki oleh pemain dalam kerja sama dalam satu tim, tergantung efektivitas dan efisiensi pada penyerangan satu tim. Sedangkan Afrizal (2018) Teknik dasar merupakan faktor yang harus dimiliki oleh pemain untuk bermain sepakbola, teknik merupakan unsur yang mempengaruhi keberhasilan pemain sepakbola terutama teknik *passing*. Untuk memuluskan langkah mendapatkan prestasi permainan sepakbola yaitu dengan akurasi *passing*. Menurut Milenković & Stanojević (2013) Kemampuan motorik diwujudkan dalam dua cara: akurasi dengan tembakan presisi –mengarahkan benda ke arah gawang.

Menurut Candra (2016) Akurasi adalah usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan tanpa melakukan kesalahan. Menurut Suharno dalam Indra Prabowo (2011), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Faktor penentu ketepatan adalah koordinasi tinggi, ketepatan baik besar kecilnya sasaran, penguasaan teknik, ketajaman, indera, jauh dekatnya sasaran, cepat lambatnya gerakan, feeling atlet dan ketelitian serta kuat lemahnya suatu gerakan. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan akurasi yaitu kemampuan seseorang mengarahkan sesuatu kearah sasaran yang ditentukan, untuk efektifitas permainan

dalam sepakbola modern, sebagian besar klub dunia menggunakan taktik *Passing* atau menekan pergerakan lawan supaya peluang lawan untuk mempertahankan bola dan membangun serangan semakin sulit.

Gerakan pelatihan *Passing Give And Go* yaitu seorang pemain untuk melakukan *Passing* kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari kedepan. Pemain yang menerima *Passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama ketika mereka bersama-sama maju kedaerah lain lapangan. Pelatihan *Passing Give And Go* memiliki kelebihan yaitu kedua pemain aktif bergerak untuk melakukan kerjasama dalam penyerangan serta *Passing* yang dilakukan harus tepat dan akurat. Pada pelatihan *Passing Give And Go* sangat dibutuhkan untuk mengelabui pemain bertahan lawan untuk menciptakan gol.

Dalam meningkatkan hasil *Passing*, maka penggunaan metode yang dipakai untuk menyajikan latihan tersebut merupakan unsur yang penting. Maka untuk meningkatkan efektifitas latihan menjadi masalah yang harus ditemukan pemecahannya. Dalam rangka mencari jawaban untuk meningkatkan hasil *Passing* penulis mencoba mengadakan suatu penelitian tentang: “*Pengaruh Latihan Passing Give And Go Terhadap akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola Pada Klub Chabillazha FC.*”

Dalam hal ini penulis melakukan pertimbangan-pertimbangan bahwa *Passing* merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam permainan sepakbola, karena tanpa penguasaan *Passing* yang baik akan sulit mendapatkan kemenangan.

Penelitian juga berusaha mendapatkan latihan yang efektif dalam meningkatkan hasil *Passing*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penulisan ini adalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *Passing Give And Go* terhadap akurasi *Passing* bola dalam permainan sepakbola pada pemain Club Chabillazha FC?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Passing Give And GO* terhadap akurasi *Passing* bola dalam permainan sepakbola pada pemain Club Chabillazha FC.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang ingin di peroleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

1. Mempertegas teori/pengetahuan baru tentang peningkatan akurasi *Passing* bola melalui latihan *Passing Give And Go*.
2. Sebagai sumbangan untuk mengungkapkan dari sekian banyak masalah dalam peningkatan prestasi sepakbola.
3. Sebagai dasar penelitian selanjutnya.

b. SecaraPraktis

1. Sebagai informasi betapa pentingnya latihan *Passing Give And Go* untuk akurasi *Passing* bola dalam sepakbola.
2. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan akurasi *Passing* bola.
3. Bagi pemain dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan akurasi *Passing* bola.

1.5 Batasan Istilah

Untuk memberi penjelasan tentang istilah-istilah yang digunakan dalam isi proposal. Beberapa batasan istilah yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut :

1. Sepak bola merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang dimainkan secara beregu. Pemain dalam sepakbola tiap tim berjumlah sebelas orang yang disebut dengan kesebelasan. Dalam permainan sepakbola dianjurkan memakai seluruh anggota tubuh, terkecuali tangan hanya penjaga gawang (kiper) yang diperbolehkan memakai semua anggota tubuh selama dalam batas garis.
2. Gerakan pelatihan *Passing Give And Go* yaitu seorang pemain untuk melakukan *Passing* kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari kedepan. Pemain yang menerima *Passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama ketika mereka bersama-sama maju kedaerah lain lapangan. Pelatihan *Passing Give And Go* memiliki kelebihan yaitu kedua pemain aktif bergerak untuk melakukan kerjasama dalam penyerangan serta *Passing* yang dilakukan harus tepat dan akurat. Pada pelatihan *Passing*

Give And Go sangat dibutuhkan untuk mengelabui pemain bertahan lawan untuk menciptakan gol.

3. *Passing* dalam sepakbola merupakan teknik dasar yang sangat penting. Karena dengan umpan yang tepat (akurat) maka kita akan menguasai pertandingan dan bisa mencetak gol (Avianto, 2012). Lebih lanjut Danurwindo, et al (2010:17) menjelaskan bahwa pada umumnya menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam tujuannya untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). *Passing* merupakan salah satu cara memberikan/mengoper bola kepada teman satu tim dengan kaki bagian luar, punggung kaki, dan bisa juga dengan kaki bagian dalam. Olehnya untuk itu dalam penelitian ini kaki yang digunakan untuk *passing bola* yaitu kaki yang terkuat dengan kaki bagian dalam. operan ini banyak sekali di manfaatkan oleh para pemain apa lagi dengan seorang pemain penyerang atau bisa juga pemain galandang penyerang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

2.1 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teori. Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Hengki Purnama (2018) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing Give And Go* terhadap akurasi *Passing* pemain SSB Putera Bumi Serambi KU-15 Kota Padang Panjang. Populasi dan sampel dari penelitian tersebut adalah seluruh pemain sepak bola SSB Putera Bumi Serambi KU-15 Kota Padang Panjang yang berjumlah 18 pemain. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Passing Give And Go* terhadap akurasi *Passing* pada pemain Klub sepakbola SSB Putera Bumi Serambi KU-15 Kota Padang Panjang.

Penelitian yang dilakukan Fathurohman (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Smill Side Games* terhadap ketetapan *Passing* dalam permainan sepakbola”. Populasi dan sampel dalam penelitian tersebut adalah 60 siswa dan sampel 20 siswa di ambil dengan cara random sampling. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut : menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap ketetapan *Passing* siswa SDN Kadu Agung Timur tiga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok pre tes dan pos tes sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$).

2.2 Kajian Pustaka

2.2.1 Hakikat Permainan Sepak Bola

Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu berjumlah sebelas orang. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput dengan dua gawang, pada dua sisi lebarnya dijaga masing-masing oleh penjaga gawang. Dua regu selain menjaga gawang, saling berebut bola untuk dimasukan kedalam gawang lawannya.

Menurut Syukur & Soniawan (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari keterampilan multilateral gerak.

Menurut Luxbacher, Joseph. (2016:2), pengertian sepak bola menurut Luxbacher adalah pertandingan sepak bola itu dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Rahman & Hermanzoni (2018) salah satu kelebihan sepakbola ini tidak memandang siapa yang ingin melakukannya, sepakbola di Indonesia memiliki perkembangan yang sangat pesat, hadirnya tim-tim baru di seluruh daerah di Indonesia merupakan perkembangan baik bagi sepakbola. Menurut Fetri & Donie (2019) sepakbola adalah permainan yang mencari kemenangan,

kemenangan ditentukan dengan cara jumlah gol lebih banyak di bandingkan jumlah kebobolan. Sedangkan menurut Soniawan & Irawan (2018) dalam sepakbola kemampuan mental, taktik, teknik, dan kondisi fisik, merupakan syarat penentu untuk permainan sepakbola yang baik. Hal tersebut saling berdampingan dan menjadi satu kesatuan yang berguna untuk memperoleh hasil terbaik dalam olahraga sepakbola.

Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang. Sepakbola dimainkan secara merakyat didesa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki dan ada yang menggunakan alaskaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yangluas, sawah yang kering dan sebuah bola.

2.2.2 Teknik Dasar Sepakbola

Menurut Herwin (dalam Idris, 2015:2) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ballfeeling*), mengoperbola (*passing*), menendang bola kegawang (*shooting*), menggiring bola (*dribling*), menerima dan menguasai bola (*receiveingand controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu

(*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

ErikogluOrer (2016:29) Sepak bola dicirikan sebagai olahraga tim intermiten intensitas tinggi yang membutuhkan lompatan, menembak, tekel, belokan, lari cepat, mengontrol bola di bawah tekanan dan berlari dengan kecepatan berbeda. Sepak bola merupakan permainan invasi yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor serta menjaga gawangnya dari serangan lawan. Gol dihitung jika bola seluruhnya telah melewati garis gawang. Setiap pemain berusaha memasukkan bola dengan cara melakukan mengumpan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shotting*). Selain cara-cara tersebut ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawahi bola seperti mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Dan pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan adu tubuh, *tackling*, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembakan ke arah gawang.

2.2.3 Hakikat *Passing*

Teknik *passing* di dalam permainan sepakbola adalah bagian yang terpenting. Bila seorang atlet tidak mempunyai teknik *passing* yang baik, maka sulit bagi atlet tersebut untuk menjadi atlet top (ternama). Hampir setiap kesebelasan memperoleh kemenangan menciptakan gol dengan *passing*. *Passing*

adalah teknik dasar yang sangat penting dalam suatu tim sepak bola karena dengan *passing* kekompakan tim bisa terjalin. Dengan *passing* yang baik seorang atlet akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan, (Syukur & Soniawan 2015). Ketepatan/*accuracy* dalam menendang tidak hanya digunakan untuk *passing* kepada rekan satu tim saja, ketepatan menendang juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan, (Khoiril, 2013).

Passing yaitu cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Umpan yang baik adalah menggunakan kaki bagian dalam karena mempunyai kaki yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik, meskipun tidak menutup kemungkinan saat berada pada suatu kondisi tertentu atau situasi yang sulit untuk melakukan umpan dengan kaki bagian tubuh yang digunakan. Penguasaan bola sebuah tim sangat berpengaruh terhadap sebuah hasil dalam pertandingan. Disamping efektifitas, semakin lama sebuah tim menguasai bola, maka semakin besar kemungkinan tim untuk mencetak skor.

Lebih lanjut Danurwindo, et al (2010:17) menjelaskan bahwa pada umumnya menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam tujuannya untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). *Passing* dapat dibedakan menjadi *passing* bola lambung dan *passing* bola mendatar. *Passing* bola mendatar atau bawah merupakan teknik operan atau menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam menyusur tanah agar mudah di kontrol atau di kuasai oleh teman seregu. Pelaksanaan *passing* mendatar perlu memperhatikan

ketepatan hasil *passing* nya agar mendapatkan hasil *passing* yang akurat hendaknya menggunakan kaki bagian dalam.

Devi & Meru (2013: 83) menyatakan bahwa “The proportion of short passes is much higher than the other two types of passes”. Artinya bahwa Proporsi pass pendek jauh lebih tinggi daripada dua jenis pass lainnya. Passing merupakan salah satu indikator keberhasilan tim untuk memenangkan pertandingan. Burcak (2015: 2861) menyatakan bahwa passing yang baik sangat berperan penting untuk membuka ruangan yang diimbangi kontrol bola yang baik. Selain itu, passing yang baik dan terarah dapat mendukung menciptakan gol ke gawang, maka passing harus dilakukan latihan secara teratur dan dilakukan secara berulang-ulang.

Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi passing bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2011: 11).

2.2.4 Teknik Menendang Bola (*Passing*)

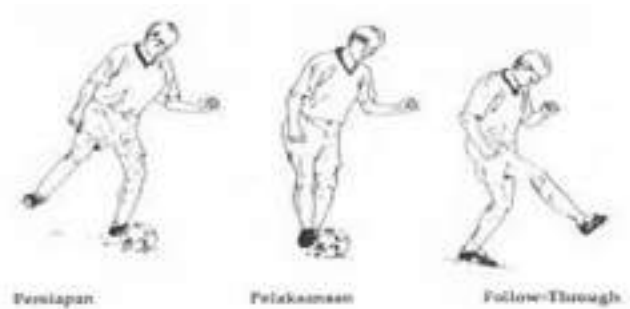
Sebagian pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk mengusainya dengan latihan yang baik dan benar. Pendapat lain, Luxbacher, (2011: 11-23) menjelaskan tentang beberapa teknik *passing* di atas permukaan ada tiga teknik yaitu: (1) *operan inside-of-the-foot* (dengan bagian dalam kaki), (2) *operan outside-of-the-foot* (dengan bagian luar kaki), (3) *operan instep* (dengan kura-kura kaki), (4) *operan*

short chip, (5) *operan long chip*. Ditambahkan Mohammed & Deshpande (2015: 1862) bahwa saat menendang atau mengumpan bola, bagian kaki berbeda dan digunakan untuk tujuan yang berbeda, instep untuk adalah kekuatan, kaki bagian dalam untuk akurasi, bagian luar kaki untuk membelokkan bola. Menendang bola adalah sesuatu yang bisa dilatihkan, baik sendiri atau dengan orang lain. Mulailah dengan bola stasioner, tapi dengan cepat menendang bola yang bergerak terus berlanjut, karena itulah yang harus dilakukan dalam sebuah permainan.

Passing adalah istilah yang erat kaitannya dengan aktivitas mengoper atau mengumpan bola ke arah teman. *Passing* adalah teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik *Passing* sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan. Secara umum ada 3 jenis *passing* dalam permainan sepakbola yaitu; *passing* dengan kaki bagian luar, *passing* dengan kaki bagian dalam dan *passing* dengan punggung kaki atau kura-kura. Seperti yang sudah disebutkan di atas, *passing* ada tiga jenis yaitu *passing* dengan kaki bagian dalam, luar dan kura-kura kaki. Macam-macam teknik dasar *passing* dalam sepakbola, pengertian dan cara melakukannya. Selain menggiring dan menendang, pemain bola juga harus menguasai teknik dasar *passing*. Teknik *passing* adalah teknik mengumpan atau mengoper bola keteman setim. Dan untuk melakukan *passing* dalam sepakbola bagian tubuh yang paling tepat digunakan adalah kaki.

1. *Passing* dengan Kaki Sisi Dalam

Cara menendang bola dengan teknik ini biasa dilakukan untuk melakukan tembakan dengan jarak dekat. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam merupakan teknik yang paling sering digunakan untuk *passing*. Beberapa tips melakukan teknik *passing* dengan cara ini yaitu :



Gambar 2.1 *Passing* Dengan Kaki Bagian Dalam

(Sumber : Arinda Wahyu Safitri, 2019:37)

- a. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.
 - b. Kaki yang ingin menedang membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu
 - c. Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak
 - d. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
 - e. Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran.
 - f. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (*follow through*)
2. *Passing* dengan Kaki Sisi Luar

Dalam permainan sepak bola teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar sering dilakukan ketika melepaskan tendangan jauh ke arah teman dimana posisi pemain berada pada tempat yang berlawanan dengan posisi gawang

lawan. Selain itu teknik *passing* ini juga dapat dipakai untuk mengecoh dari tim lawan. Inilah tips dalam melakukan tendangan menggunakan sisi kaki bagian luar, yaitu:



Gambar 2.2 *Passing* Dengan Kaki Bagian Luar

(Sumber: Arinda Wahyu Safitri, 2019:38)

- a. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
 - b. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
 - c. Posisi badan sedikit condong kedepan
 - d. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
 - e. Saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
 - f. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (*follow through*)
3. *Passing* dengan Punggung Kaki / Kura - Kura
- Cara menendang bola menggunakan bagian punggung kaki sangat sering dipakai oleh pemain sepakbola dalam pertandingan karena teknik ini menghasilkan laju bola yang kencang dan terarah. Diperlukan latihan yang benar agar bisa menguasai teknik *passing* ini dengan baik. Cara untuk melakukan tendangan bola dengan keras menggunakan punggung kaki ada beberapa tips, antara lain:



Gambar 2.3 *Passing* Dengan Menggunakan Punggung Kaki

(Sumber : Arinda Wahyu Safitri, 2019:39)

- a. Posisikan bola di depan tubuh kita
- b. Letakkan kaki untuk menumpu di samping bola dan hadapkan jari-jari ke arah gawang
- c. Kaki yang digunakan untuk menendang tarik ke belakang lalu ayunkan ke depan sekuat mungkin
- d. Saat melakukan tendangan tubuh sedikit dicondongkan ke depan
- e. Tendang bagian tengah bola dengan punggung kaki menghadap ke arah target
- f. Biarkan kaki tetap mengayun ke depan mengikuti bola setelah ditendang

2.2.5 Hakikat Latihan

Upaya mengembangkan dan peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Variasi latihan didefinisikan sebagai metode dimana setiap isi latihan tidak sama tetapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar anak latih tidak

jenuh atau bosan dan tertarik pada latihan yang dibuat karena latihan yang lebih bervariasi (Sandhi dan Budiwanto, 2016:37). Sandhidan Budiwanto (2016:27) juga mengutarakan “Prinsip variasi latihan yang pernah dikuasai dan diberikan kepada atlet kurang bervariasi membuat atlet bosan dengan latihan yang diulang-ulang. Hal demikian yang membuat atlet tidak mendapatkan hasil yang optimal. Dari sini seorang pelatih dituntut untuk menciptakan metode dan model latihan yang bervariasi dalam mengatasi kejenuhan atlet. Menurut (Febi Kurniawan, 2015: 48) Pengertian latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Tujuan serta sasaran dari Latihan adalah membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi secara maksimal. Untuk mencapai hal tersebut, ada beberapa aspek Latihan yang harus diperhatikan oleh para atlet yaitu Latihan fisik, Teknik, taktik, dan mental. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan organ tubuh dan penampilan pemain yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan atlet tersebut.

2.2.6 Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan adalah suatu landasan konstruksi dari program pelatihan untuk meningkatkan prestasi atlet. Apabila prinsip dalam latihan diterapkan dengan baik dan sesuai kedalam program latihan maka akan mendukung

pelatihan menjadi lebih efektif. Dalam hal prinsip-prinsip latihan yang tujuannya untuk menciptakan *performance* yang diharapkan banyak pendapat yang mengemukakan tentang prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan dan dijelaskan secara spesifik.

Menurut budiwanto (dalam Adi, S., Supriyadi, M. K., & Masgumelar, N. K. 2020:5-6) mengemukakan bahwa prinsip-prinsip latihan harus diperhatikan dalam proses latihan dan harus diaplikasikan dalam latihan diantaranya adalah prinsip-prinsip latihan meliputi:

1) Prinsip Beban Berlabih (*Over Load*)

Prinsip beban lebih (overload) Konsep dengan latihan dengan beban lebih yang berkaitan dengan intensitas latihan. Pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan sehari-hari secara teratur. Menurut Budiwanto (2012:14), “latihan harus menimbulkan rasa lelah fisik dan mental, tekanan atau stres fisik ditimbulkan dengan cara memberikan beban latihan yang melebihi batas dari kemampuan atlet”. Hal ini bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi. Latihan yang baik harus mengakibatkan penekanan fisik dapat ditimbulkan dengan jalan pemberian beban latihan yang lebih dari batas kemampuan si atlet. Stres fisik akan menimbulkan kelemahan anatomis, fisiologis dan organisme atlet terhadap kelelahan akibat beban latihan tersebut, seterusnya atlet akan mengalami kenaikan kemampuan (superkompensasi). Stres terus menerus yang diberikan pelatih tanpa istirahat akan menimbulkan penurunan prestasi bagi atlet.

2) Prinsip Spesialisasi

Spesialisasi adalah kekhususan latihan sesuai dengan kebutuhan sesuai dengan kebutuhan pada setiap tujuan dan cabang olahraga. Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Budiwanto (2012:18) menjelaskan bahwa “kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya”. Maksudnya adalah dengan memfokuskan latihan sesuai dengan cabang olahraga maka perhatian atlet tidak akan terpecah, sehingga latihan dapat mencapai hasil yang optimal.

3) Prinsip Individual

Individual adalah kebutuhan penting dalam masa latihan dan bermanfaat bagi atlet. Latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan penting dalam masa latihan dan itu menunjukkan pada pemikiran untuk setiap atlet, mengabaikan tingkat prestasi diperlukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar dan kekhususan cabang olahraga,

4) Prinsip Variasi

Latihan harus bervariasi dengan tujuan mengatasi sesuatu yang monoton dan membosankan saat latihan. Budiwanto (2012:22) mengungkapkan “keterampilan dan latihan dapat diperkaya dan mengadopsi pola gerakan

teknik yang sama atau dapat mengembangkan pola gerak yang diperlukan dengan melakukan olahraga”. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan (Sukadiyanto 2011:20). Dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa variasi latihan dibutuhkan untuk menghindari kejenuhan atlet dalam berlatih, sehingga hasil latihan dapat dicapai dengan optimal. Variasi-variasi latihan berbentuk permainan yang bertujuan meningkatkan kemampuan gerak atlet maupun kondisi fisik atlet dapat diberikan untuk menunjang keduanya.

5) Prinsip menambah beban latihan secara Progresif

Beban meningkat bertahap (progresif) menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Menurut Budiwanto (2012:22), “prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan yang dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan”. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%-70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 20-30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40-50 menit dengan beban latihan yang sama, namun peningkatan beban latihan ini tidak semudah menetapkan target latihan dengan beban atau intensitas yang tinggi. Untuk menghindari overtraining dalam menentukan target prinsip latihan secara progresif harus bertahap dan ditingkatkan sedikit demi sedikit.

6) Prinsip partisipasi aktif dalam latihan

Prinsip partisipasi aktif latihan tidak terbatas pada waktu latihan. Atlet yang melakukan latihan haruslah tetap berlatih diluar jam latihan wajib meskipun tanpa pengawasan dari pelatih. Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik, ajak mendiskusikan kemajuan atletnya dengannya. Pengertian ini atlet akan menghubungkan keterangan obyektif dari pelatih dengan pemikiran subyektif kemampuannya. Partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada latihan. Seseorang atlet akan melakukan kegiatannya meskipun tidak dibawah dan perhatian pelatih. Selama waktu bebas atlet dapat melakukan pekerjaan dalam aktivitas sosial yang memberikan kepuasan dan ketenangan, tetapi dia tentu harus istirahat yang cukup.

7) Prinsip perkembangan Multilateral

Perkembangan multilateral lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologis dan psikologis. kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak lapangan pendidikan dan usaha manusia. Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak yunior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tertentu.

8) Prinsip pulih asal (recovery)

Prinsip pulih asal (recovery) Program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu latihan yang cukup. Beban latihan yang telah diberikan telah banyak mengeluarkan energi tubuh untuk itu diperlukan pemulihan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula.

9) Prinsip Reversibilitiy

Prinsip Berkebalikan (Reversibility) Prinsip berkebalikan (rever-sibility), artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas oksigen tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis (Sukadiyanto, 2011:22). Pelatih perlu menyadari bahwa proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang, bila tidak dilakukan secara teratur. memelihara kondisi.

10) Prinsip menghindari kelebihan beban latihan (*Over Training*)

Prinsip beban latihan berlebihan (overtraining) akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Program latihan yang dijalani tidak akan mencapai hasil jika atlet mengalami kelelahan, untuk itu harus menghindari kelebihan beban latihan. Penyebab terjadinya *over training* antara lain:

- a) Diberikan beban latihan *over loads* secara terus menerus tanpa memerhatikan interval.
- b) Diberikan latihan yang *intensif* secara mendadak setelah lama tidak berlatih.
- c) Proporsi latihan dari *ekstensif* ke *intensif* tidak cepat.
- d) Beban latihan diberikan dengan beban melompat.

11) Prinsip latihan menggunakan model

prinsip proses latihan menggunakan model. Budiwanto (2012:28) menjelaskan “dengan menggunakan model, pelatih berusaha mengorganisasi latihan dalam cara yang obyektif, metode dan isi yang mirip dengan situasi

pertandingan. Dalam suasana pertandingan, menggambarkan suatu model tertentu, juga komponen penting dalam latihan”. Berarti dalam pembuatan model latihan tidak boleh asal membuat, harus melihat jenis olahraga, gerakan yang sering dilakukan, suasana pertandingan secara obyektif agar perkembangan gerak atlet bisa sesuai dengan olahraga yang diminati.

2.2.7 Komponen-Komponen Latihan

Setiap aktivitas fisik dalam suatu proses latihan selalu mengakibatkan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut antara lain: intensitas latihan, volume latihan, *recovery* dan *interval*.

1) Intensitas latihan

Menurut Sukadiyanto (dalam Fajar Ismoyo, 2014:12-13), intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan daya tahan anaerobik, denyut jantung per menit, kecepatan dan volume latihan.

2) Volume latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang Sukadiyanto (dalam Fajar Ismoyo, 2014:12-13), cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan yaitu dengan cara latihan tersebut: (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, (4)

diperbanyak. Untuk menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung: (a) jumlah bobot pemberat per sesi, (b) jumlah ulangan per sesi, (c) jumlah set per sesi, (d) jumlah seri atau sirkuit per sesi, (e) jumlah pembeban per sesi, dan (f) lama singkatnya waktu *recovery* dan *interval*.

3) *Recovery Dan Interval*

Dalam komponen latihan yang juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery* dan *interval*. *Recovery* dan *interval* mempunyai arti yang sama, yaitu pemberian istirahat. Yang membedakan kalau *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi atau set, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri atau sirkuit. Semakin singkat waktu *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

2.2.8 *Accuracy Passing*

Menurut Candra (2016) Akurasi adalah usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan tanpa melakukan kesalahan. lawan, Robert Koger (2005:19). Ketepatan/*accuracy* dalam menendang tidak hanya digunakan untuk *passing* kepada rekan satu tim saja, ketepatan menendang juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan, (Khoiril, 2013).

2.2.9 *Latihan Passing Give And Go*

Gerakan pelatihan *Passing Give And Go* yaitu seorang pemain untuk melakukan *Passing* kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari kedepan.

Pemain yang menerima *Passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama ketika mereka bersama-sama maju ke daerah lain lapangan. Pelatihan *Passing Give And Go* memiliki kelebihan yaitu kedua pemain aktif bergerak untuk melakukan kerjasama dalam penyerangan serta *Passing* yang dilakukan harus tepat dan akurat. Pada pelatihan *Passing Give And Go* sangat dibutuhkan untuk mengelabui pemain bertahan lawan untuk menciptakan gol. Latihan *Passing Give And Go* adalah memberikan bola kepada teman yang menjadi dinding dengan satu sentuhan kemudian menerima bola kembali untuk di oper lagi kepada teman yang berada di hadapannya. Dalam meningkatkan hasil *Passing*, maka penggunaan metode yang dipakai untuk menyajikan latihan tersebut merupakan unsur yang penting.

Latihan *Give And Go* adalah memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan melakukan gerakan tanpa bola ke arah yang diinginkan sambil berusaha untuk menerima bola dimana ada bentuk manuver. Dalam melatih meningkatkan hasil *passing*, maka menggunakan metode yang dipakai untuk menyajikan latihan tersebut merupakan unsur yang penting. Latihan *Give and Go* merupakan peluang bagi seorang pemain untuk melakukan *Passing* kepada pemain satu tim dan selanjutnya berlari kedepan. Pemain yang menerima *Passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama ketika mereka bersama-sama maju ke daerah lain di lapangan.

Passing Give And Go merupakan peluang bagi seorang pemain untuk melakukan *passing* kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari ke depan. Pemain yang menerima *passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain 14 pertama,

pada saat bersama-sama maju ke daerah lain di lapangan. Membentuk sudut 45 derajat. Pelatihan *Passing Give And Go* memiliki kelebihan yaitu kedua pemain aktif bergerak untuk melakukan kerjasama dalam penyerangan serta *Passing* yang dilakukan harus tepat dan akurat. Pada pelatihan *Passing Give And Go* sangat dibutuhkan untuk mengelabui pemain bertahan lawan untuk menciptakan gol.

2.3 Kerangka Pemikiran



Gambar 2.4 Kerangka Pemikiran

Latihan *Passing Give And Go* diharapkan akan memberikan pengaruh yang baik terhadap akurasi *Passing* bola pemain Chabillazha FC karena pada bentuk latihan ini menekankan kepada pemain untuk *Passing* bola sambil berlari kedepan dengan cepat dan hampir sama dalam situasi pertandingan sebenarnya. Selain itu latihan *Passing Give And Go* dalam pelaksanaannya lebih banyak sentuhan dengan bola untuk melatih akurasi *passing*, sehingga memberikan respon dan proses adaptasi yang baik kepada pemain.

2.4.1 Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (2010 : 20) Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan dari uraian sebelumnya, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ha : Ada pengaruh signifikan latihan *Passing Give And Go* terhadap peningkatan akurasi *Passing* bola dalam permainan sepakbola pada atlit Tim Chabillazha FC.

Ho : Tidak ada pengaruh signifikan latihan *Passing Give And Go* terhadap peningkatan akurasi *Passing* bola dalam permainan sepakbola pada atlit Tim Chabillazha FC.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif dengan metode eksperimen karena mencari hubungan sebab akibat antara dua variable. Penelitian ini bersifat eksperimental. Menurut Sukmadinata (2016:195) bahwa “penelitian eksperimental adalah pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh dalam arti, memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat. Metode penelitian eksperimental digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh suatu perlakuan (variabel bebas) terhadap objek tertentu yang diamati (variable terikat) sebagai akibat yang diharapkan. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Passing Give And Go* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Variabel yang dimaksud adalah latihan *Passing Give And Go* sebagai variabel bebas dan peningkatan menggiring bola sebagai variable terikat.

3.2 Desain Penelitian

Rancangan penelitian ini dibuat agar pelaksanaan proses penelitian lebih mudah dikerjakan, sehingga dapat membantu dalam pengambilan data. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *preexperimental design* yaitu *one-group pretest-posttest design* (desain pretest-pascates satu kelompok) dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (Ali Maksum, 2012:97). Penelitian

ini diambil pada saat sebelum perlakuan dan setelah perlakuan dilakukan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hasil peningkatan terhadap akurasi *Passing* bola dalam permainan sepakbola pada pemain Tim Chabillazha FC. Untuk lebih memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan maka dapat digambarkan desain penelitian ini sebagai berikut :

Table 3.1 Rancangan penelitian eksperimen

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
T ₁	X	T ₂

Ali Maksum (2012: 97)

Keterangan :

T₁ : *Pretest Passing*

X : Perlakuan metode latihan *Passing Give And Go*

T₂ : *Posttest Passing*

3.3 Lokasi dan waktu penelitian

3.3.1 Lokasi penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan dilapangan Kel Mapane, Kec Poso Pesisir, Kab Poso. Pemilihan lokasi penelitian berdasarkan ketersediaan data yang akan dikumpulkan yang sesuai dengan permasalahan yang ada dan akan diungkap dalam penelitian ini.

3.3.2 Waktu penelitian

Waktu penelitian dilakukan selama 8 minggu atau sebanyak 24 kali pertemuan. Dalam 1 minggu diberikan perlakuan sebanyak 3 kali seminggu.

3.4 Populasi dan sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Kusumawati (2015:93). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Chabillazha FC yang masih aktif berlatih berjumlah 37 orang.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Ali Maksum (2012 : 60) menyatakan bahwa: *Purposive sampling* atau sampel adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. Sugiono (2014 : 81). Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu adalah: (1) Yang masih aktif latihan (2) Sanggup mengikuti program latihan 24 kali pertemuan (3) yang siap menjadi sampel. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 24 orang.

3.5 Variabel penelitian

Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau yang mempengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Passing Give And Go*. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan akurasi *Passing* bola. Sugiyono (2016:38) Pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

3.6 Instrumen penelitian

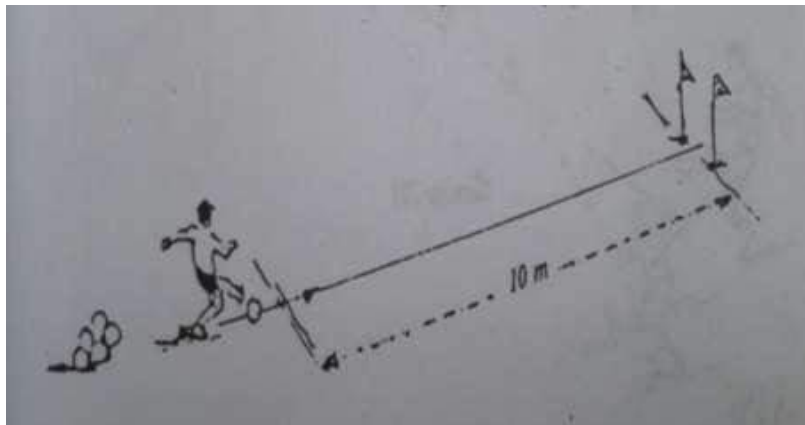
Instrumen penelitian merupakan suatu alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes akurasi *passing* yang dinamakan tes short *passing* dari jarak 10 meter ke arah sasaran gawang yang memiliki lebar 1 meter, yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data.

3.6.1 Tes Akurasi *Passing* 10 M Kearah Gawang

- 1) Lapangan Sepakbola
- 2) Bola kaki
- 3) Meteran Rol
- 4) Peluit
- 5) Kamera
- 6) Pencatat hasil
- 7) *Cone*

8) *Rompi***3.7 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari *batteray test*. Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes akurasi *passing* yang dinamakan tes short *passing* dari jarak 10 meter ke arah sasaran gawang yang memiliki lebar 1 meter, yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data. Berikut Gambar Tes Akurasi *Passing*:



Gambar 3.3 Tes akurasi *Passing*

Sumber :Toto Subroto, (2007:12.14)

Persiapan alat yang digunakan dalam penelitian, diantaranya:

- 1) Roll Meter,
- 2) Bola Sepak,

- 3) Cone,
- 4) Peluit,
- 5) Lapangan Sepak Bola

Tujuan tes akurasi *passing* kesasaran adalah untuk mengukur keterampilan akurasi tendangan *passing* ke arah sasaran yang telah ditentukan. Langkah-langkah pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

1. Testee berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 10 meter di depan gawang atau sasaran.
2. Testee diberi aba-aba peluit dari testeeer untuk bersiap melakukan tendangan.
3. Testee diberi 10 kali kesempatan menendang.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 10 meter dari sasaran. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan testee menendang kearah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang sebanyak 10 kali tendangan dan apabila bola masuk mendapatkan nilai 1 dan apabila bola keluar mendapat nilai 0.

Tabel 3.2 Cara Penilaian Akurasi Passing

Skor	Kriteria
9-10	Sangat Baik
7-8	Baik
5-6	Cukup
0-4	Kurang

Sumber :Toto Subroto, (2007:12.14)

3.8 Teknik Analisis Data

3.8.1 Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi simetris atau normal. Untuk menguji normalitas menggunakan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* (Maksum, 2012: 161). Untuk menentukan normal tidaknya distribusi data adalah membandingkan taraf signifikansi perhitungan data dengan taraf 5%. Jika taraf signifikansi dalam uji statistik lebih besar dari 0.05 maka dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 3.3 Rumus uji normalitas *Kolmogrov-smirnov*

No	X_i	$z = \frac{x_1 - x}{SD}$	F_r	F_s	$[F_r - F_s]$

Ket :

X_i : Angka pada data

Z : Transformasi dari angka kenotasi pada distribusi normal

F_r : Probalitas komulatif normal

F_s : probalitas komulatif empiris

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum, 2012: 162). Dalam penelitian ini digunakan *lavene's test*. Apabila nilai statistik lebih besar dari 0.05 maka data memiliki *varian* yang homogen.

Rumus uji homogenitas :

$$Sx^2 = \sqrt{\frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

$$Sy^2 = \sqrt{\frac{\sum y^2 - (\sum y)^2}{n(n-1)}}$$

$$F = \frac{S_{\text{besar}}}{S_{\text{kecil}}}$$

3.8.2 Uji Hipotesis

setelah semua data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen adalah menggunakan uji t- (t-tabel). Uji t- (t-tabel) akan dihitung dengan menggunakan spss. Untuk mengetahui signifikan atau tidaknya peningkatan akurasi *passing* dengan metode *Give And Go* sesudah dilakukan *pretest* dan *posttest*, maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan $<0,05$. Apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sugiono (2010: 213). Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

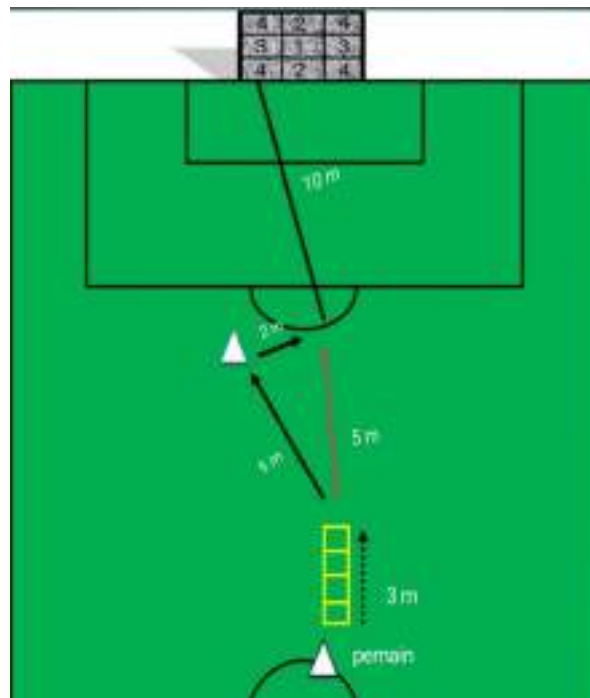
$$\text{presentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean pretest}}$$

$$\text{Mean different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

3.9 *Passing Give And Go*

Latihan *Give And Go* adalah memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan melakukan gerakan tanpa bola ke arah yang diinginkan sambil berusaha untuk menerima bola dimana ada bentuk manuver. Dalam melatih meningkatkan hasil *passing*, maka menggunakan metode yang dipakai untuk menyajikan latihan tersebut merupakan unsur yang penting. Latihan *Give and Go* merupakan peluang bagi seorang pemain untuk melakukan *Passing* kepada pemain satu tim dan selanjutnya berlari kedepan. Pemain yang menerima *Passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama ketika mereka bersama-sama maju ke daerah lain di lapangan. Metode latihan ini dilakukan bervariasi disetiap pertemuan latihan bertujuan agar tubuh selalu memberikan respon dan proses adaptasi dalam latihan yang diberikan. Adapun peralatan yang dibutuhkan dalam latihan *Passing Give And Go* yaitu:

- 1) Ladder Drill : 1 set
- 2) Marker : 1 set
- 3) Cones : 1 set
- 4) Tiang Gawang : 8 buah
- 5) Rompi : 1 set
- 6) Tali Rapia : 1 set



Gambar 3.2 *Passing Give And Go*

Penjelasan:

- Pemain melakukan *ladder drill*, selanjutnya *Passing* bola kedepan 4-5 meter lalu pemain yang menerima *Passing* dengan cepat mengembalikan bola, lari kedepan dengan cepat untuk menjemput bola.
- Setelah sampai kebola lakukan *Passing* dengan akurat kearah bidang sasaran yang telah diberi skor.
- Jarak antar *ladder* dan pemain 4-5 meter.

Tabel 3.4 Jadwal Latihan

No.	MINGGU	HARI	WAKTU	TEMPAT
1.	I	<i>Pretest</i> (TesAwal) akurasi <i>Passing</i> Bola		LapanganMapane
2.	I-VIII	SENIN	15.30-17.30	
		SELASA	15.30-17.30	
		RABU	15.30-17.30	
3.	VIII	<i>Posttest</i> (TesAkhir) akurasi <i>Passing</i> Bola		

Tabel 3.5 Program Latihan *Passing Give And Go* Terhadap Akurasi *Passing*

Minggu	Pertemuan	Set	Repetisi	Interval	JarakMenendang	Intensitas
1	1	2	2	2 Menit	10 Meter	60%
	2		3			62%
	3		2			63%
2	1	2	2	2 Menit	10 Meter	63%
	2		3			64%
	3		4			65%
3	1	3	4	3 Menit	10 Meter	65%
	2		5			66%
	3		6			67%
4	1	3	6	3 Menit	10 Meter	67%
	2		7			68%

	3		7			69%
5	1	4	8	4 Menit	10 Meter	70%
	2		8			71%
	3		8			72%
6	1	4	8	4 Menit	10 Meter	73%
	2		7			74%
	3		7			75%
7	1	3	7	3 Menit	10 Meter	75%
	2		7			76%
	3		7			77%
8	1	3	6	3 Menit	10 Meter	78%
	2		6			79%
	3		6			80%
TesAkhir						

Sumber : Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020:11-15)

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan latihan *Passing Give And Go* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak bola Club Chabillazha Fc. Berikut akan dijelaskan deskripsi hasil penelitian, meliputi: uji prasyarat analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir

Untuk melihat deskripsi persentase data tes awal dan tes akhir akurasi *passing* pada kelompok eksperimen I dengan penerapan latihan *Passing Give And Go* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.1 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Akurasi *Passing* Bola

Kelompok <i>Passing Give And Go</i> Tes Akurasi <i>Passing</i>			
No	Nama	<i>Pree Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Jumadin	6	8
2	Ikram Muhammad	6	9
3	Fatir Farhat	5	7
4	Farhat Ismail	4	7
5	Ikbal Sabarotja	5	8
6	Ardiansyah Lasudin	4	6
7	Ibnu Alfauzan	5	8
8	Muhammad Hidayat	4	7
9	Wahyu Annur	5	7
10	Ahmad Fatih	6	8
11	Alfaturrahman	7	9
12	Asadullah	5	7
13	Abdulrahman	4	7
14	Rahmat Andika	5	8

15	Farhan Ramadhan	4	7
16	Fadil Faturrahman	4	7
17	Abd. Latif	4	6
18	Ramadhan	5	7
19	Muh. Affandi	4	7
20	Husain Dm	6	9
21	Wahyudi Sabarotja	4	8
22	Sairul Sayaf	4	6
23	Wahyu Afdal	5	7
24	Nur Alamsyah	4	6
Jumlah		115	176
Rata-rata		4,79	7,33
Std. Deviasi		0,88	0,91
Peningkatan		0,03	
Persentase (%)		3%	

Sumber: Data Penelitian 2021

Setelah selesai diuraikan pada tabel di atas, maka diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Tes awal akurasi *passing* sebelum diberikan latihan *Passing Give And Go* diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 4,79, simpangan baku (*Std. Deviasi*) sebesar 0.88, dan 2) Tes akhir akurasi *passing* setelah diberikan latihan *Passing Give And Go* diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 7.33, simpangan baku (*Std. Deviasi*) sebesar 0.91 dengan nilai peningkatan sebesar 0.03 atau sebesar 3% Hasil yang diperoleh tersebut di atas.

4.1.2 Uji Prasyarat Analisis

4.1.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*,

dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 18. Hasil yang diperoleh dirangkum pada tabel berikut.

Tabel 4.2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	<i>p</i>	Sig.	Keterangan
Tes Awal <i>Passing Give And Go</i>	0,995	0,05	Normal
Tes Akhir <i>Passing Give And Go</i>	0,959		Normal

Sumber: Data Penelitian 2020

Dari hasil rangkuman pada tabel di atas dapat dilihat bahwa, data tes awal dan tes akhir Akurasi *Passing* bola dalam permainan sepakbola dari kedua kelompok eksperimen memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

4.1.2.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel, yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas, jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel rangkuman dibawah ini.

Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	<i>df1</i>	<i>df2</i>	Sig.	Keterangan
Gabungan Tes Awal Akurasi <i>Passing</i>	1	23	1,000	Homogen
Gabungan Tes Akhir Akurasi <i>Passing</i>	1	23	0,678	

Sumber: Data Penelitian 2018

Dari tabel di atas diperoleh bahwa nilai gabungan tes awal sig. p (1,000) $> 0,05$ dan nilai gabungan tes akhir sig. p (0,678) $> 0,05$. Sehingga data dalam penelitian ini bersifat homogen. Karena data homogen, maka analisis dapat dilanjutkan dengan menggunakan statistik parametrik.

4.1.3 Uji Hipotesis

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *passing give and go* terhadap akurasi *passing*.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing give and go* terhadap akurasi *passing*.

Hipotesis :

Ada pengaruh latihan *passing give and go* terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola di Club Chabillazha Fc.

Tabel 4.4 Uji Hipotesis Penelitian (*Paired Samples Test*)

Hipotesis I

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Tes Akhir Akurasi Passing Kelompok Latihan <i>Passing Give And Go</i>	20,40	24	2,633	,833
	Tes Awal Akurasi Passing Kelompok Latihan <i>Passing Give And Go</i>	15,30	24	2,111	,667

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Tes Akhir Akurasi Passing Kelompok Latihan <i>Passing Give And Go</i> & Tes Awal Akurasi Passing Kelompok Latihan <i>Passing Give And Go</i>	24	,976	,000

Paired Samples Test					
		95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
		Lower	Upper		
Pair 1	Tes Akhir Akurasi Passing Kelompok Latihan <i>Passing Give And Go</i> & Tes Awal Akurasi Passing Kelompok Latihan <i>Passing Give And Go</i>	4,572	5,628	21,857	,000

Hasil analisis diatas, dapat ditarik kesimpulan. Rata-rata tes awal akurasi *passing* pada pemain sepak bola di Club Chabillazha Fc sebelum diberikan latihan *passing give and go* adalah 4,79167 sedangkan nilai rata-rata tes akhir akurasi *passing* 7,33333 ini membuktikan bahwa ada peningkatan terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola di Club Chabillazha Fc antara tes awal dan tes akhir dengan penerapan latihan *passing give and go* karena nilai p (p value) = 0,000 < 0,05 (0,000 < 0,05), begitu pula pada nilai standar deviasi sebelum diberikan latihan *passing give and go* = 0,88363 setelah diberikan latihan *passing give and go* standar deviasi menjadi = 0,91683. Sehingga dikatakan bahwa, H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa ada perubahan rata-rata nilai tes antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *passing give and go* dengan kata lain. “Ada pengaruh sebelum diberikan latihan *passing give and go* dan sesudah penerapan akurasi *passing* pada pemain sepak bola Club Chabillazha Fc”.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak bola Club Chabillazha Fc. Adapun pembahasan mengenai pengujian hipotesis diuraikan sebagai berikut:

4.2.1 Pengaruh Latihan *Passing Give And Go* terhadap akurasi *passing*

Latihan *Give And Go* adalah memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan melakukan gerakan tanpa bola ke arah yang diinginkan sambil berusaha untuk menerima bola dimana ada bentuk manuver. Dalam melatih meningkatkan

hasil *passing*, maka menggunakan metode yang dipakai untuk menyajikan latihan tersebut merupakan unsur yang penting. Latihan *Give and Go* merupakan peluang bagi seorang pemain untuk melakukan *Passing* kepada pemain satu tim dan selanjutnya berlari kedepan. Pemain yang menerima *Passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama ketika mereka bersama-sama maju ke daerah lain di lapangan. *Passing Give And Go* merupakan peluang bagi seorang pemain untuk melakukan *passing* kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari ke depan. Pemain yang menerima *passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain 14 pertama, pada saat bersama-sama maju ke daerah lain di lapangan. Membentuk sudut 45 derajat. Pelatihan *Passing Give And Go* memiliki kelebihan yaitu kedua pemain aktif bergerak untuk melakukan kerjasama dalam penyerangan serta *Passing* yang dilakukan harus tepat dan akurat. Pada pelatihan *Passing Give And Go* sangat dibutuhkan untuk mengelabui pemain bertahan lawan untuk menciptakan gol.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan akurasi *passing* bola pada club Chabillaza FC sebelum dan sesudah diberikan latihan *Passing Give And Go*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} = 21,857 > t_{tabel} = 2,064$, dengan nilai signifikansi jika dilihat pada tabel *paired samples test* $0,000 < 0,05$. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: “latihan *Passing Give And Go* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak bola club Chabillaza Fc”, diterima.

Artinya bahwa dengan penerapan latihan *passing give and go* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak

bola club chabilazza Fc. Jika dibandingkan dengan tes awal sebelum diberikan latihan *passing give and go* memiliki rata-rata sebesar 4,79167, sedangkan setelah diberikan perlakuan dengan latihan *passing give and go* meningkat menjadi 7,33333 ini memberikan bahwa pemberian latihan *passing give and go* memberikan peningkatan pada akurasi *passing* pemain sepak bola di club Chabillazha Fc. Hal tersebut didasarkan pada teori yang digunakan dalam penyusunan penelitian ini telah disebutkan bahwa latihan dan metode yang tepat akan dapat mempengaruhi Akurasi *Passing* pada pemain sepak bola. Dengan peningkatan setelah diberikan Latihan *Passing Give And Go* sebesar 53,04 %. Hasil peneltian ini diperkuat oleh temuan G.M.G Angkasa (2020) menjelaskan bahwa, latihan *Passing Give And Go* diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *passing* bola dalam permainan sepakbola. Bentuk latihan dikombinasikan dengan gerakan seperti koordinasi dengan bola atau tanpa bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1.1 Ada pengaruh latihan *passing give and go* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak bola club chabillaza fc, dengan nilai t_{hitung} sebesar 21,857 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,064 ($t_{hitung} = 21,857 > t_{tabel} = 2,064$), dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ peningkatan sebesar 53,04 %

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

5.2.1 Bisa diterapkan dalam program latihan di setiap club yang ada di Kab Poso terutama di Club Chabillazha Fc.

5.2.2 Bisa menambah pengetahuan agar di tingkatkan dan digunakan, karena ada pengaruh dalam penelitian ini.

5.2.3 Bisa meningkatkan latihan di club dan digunakan pada saat kejuaraan di pertandingan sepak bola.

5.2.4 Untuk peneliti selanjutnya yang berminat mengkaji pengaruh metode latihan dalam penelitian ini, sebaiknya menggunakan sampel yang lebih banyak dengan berbagi kelompok usia sehingga pengaruh tersebut dapat diterapkan sesuai dengan usia atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul,R.(2016).*Manajemen Kompetisi Sepakbola Sumsel Super League (SSL)*
Kota Palembang. Journal of Physical Education and Sport: Universitas
Negeri Semarang.
- Addy Idris. 2015. *Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan
passing bawah siswa sekolah sepakbola kalangan usia 10-12
tahun*. skripsi. FIKUNY.
- Adi, S., Supriyadi, M. K., & Masgumelar, N. K. (2020). *Model-Model Exercise dan
Aktivitas Fisik untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Wineka Media.
- Angkasa, G. M. G. (2020). *Pengaruh Pelatihan Passing Give-Go Dan Lingkaran
Pinball Terhadap Keterampilan Passing Dan Ketepatan Shooting
Sepakbola*. *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(2), 122-132.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: PT.
Rineka Cipta.
- Avianto, L. (2012). *Mengenal Olahraga Futsal*. Jakarta : PT. Balai Pustaka
(Persero).
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit
Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Dalkit, M. (2016). *Perbedaan Pengaruh Latihan Short Passes Dengan Latihan
Give And Go Terhadap Peningkatan Hasil Passing Bola Pada Pemain
Sepakbola Usia 13-15 Tahun Ssb Sinar Pagi Bandar Setia Tahun 2016*
(Doctoral dissertation, UNIMED).

- Danurwindo, Putera, G., Sidik, B., & Prahara, J.L. (2014). *Kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: PSSI.
- Deri, A. M., Umar, U., & Damrah, D. (2018). *Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa Ssb (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun*. Jurnal Performa Olahraga, 3(02), 127.
- Devi, A.R. & Meru, M. (2016). *The type of passes made during the FIFA world cup 2014: A tactical perspective*. International Journal of Physical Education, Sports and Health; Vol. 3(3): pp. 82-84.
- ErikogluOrer. (2016). *The Relationships among Acceleration, Agility, Sprinting Ability, Speed Dribbling Ability and Vertical Jump Ability in 14-YearOld Soccer Players*. Turkey: YıldırımBeyazıt University, Faculty of Health Sciences, Department of Sport Sciences.
- Fathurohman. (2017). *Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Ketetapan Passing dalam permainan Sepakbola*. Skripsi pada FTK IAIN Sultan Maulan Hasanuddin Banten : tidak diterbitkan
- FebiKurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Fetri, F., & -, D. (2019). *Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*. Jurnal Patriot, 1(3), 1169-1178.
- Halim, M., & Mardela, R. (2020). *Pengaruh Passing Group Terhadap Passing Pemain Sepakbola Sman 4sumbar Fa Kelompok Usia 15-17 Tahun*. Jurnal Patriot, 2(1), 182-192.

- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Hengki Purnama. (2018). *Pengaruh Latihan Passing Give And Go Terhadap Akurasi Passing Pemain SSB Putera Bumi Serambi KU-15 Kota Padang Panjang*. Skripsi Pada FIK Universitas Negeri Padang : tidak diterbitkan.
- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). *Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan*. Jurnal performa olahraga, 3(02),139.
- Irfan, M., Yennes, R., Irawan, R., & Oktavianu, I. (2020). *Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola*. Jurnal Patriot, 2(3), 720-731.
- Khoiril. 2013. *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 3. Nomor 2. Edisi Desember 2013. ISSN: 2088-6802.
- Kim, B., & Kim, Y. (2019). *Growing as social beings: How social media use for college sports is associated with college students' group identity and collective self-esteem*. Computers in Human Behavior, 97, 241-249.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasamani Olahraga dan Kesehatan)*. Bekasi: CV Alfa Beta.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Maksum, Ali. (2012). *Metedologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

- Milenković. D., Stanojević., I (2013). *Accuracy In Football: Scoring A Goal As The Ultimate Objective Of Football Game*. International Journal of Cognitive Research in science, engineering and education Vol. 1, No.2.
- Mohammed, M & Deshpande, M. (2015). *Effect of football training program on technical performance of short pass and receiving the ball of maharashtriya mandals pune vyayamshala players*. International Journal of Science and Research (IJSR), Volume 4 Issue 7.
- Pepping, G. J., Heijmerikx, J., & De Poel, H. J. (2011). *Affordances shape pass kick behavior in association football: effects of distance and social context*. Revista de Psicología del Deporte, 20(2), 709-727.
- Prabowo., I. 2011. *“Perbedaan Ketepatan Long Pass Antara Pemain Depan Dengan Pemain Belakang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri Se-Sleman Barat”*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Prasetya, R., & -, A. (2019). *Pembinaan Prestasi Sepakbola*. Jurnal Patriot, 1(2), 645-660.
- Purnama, H. (2018). *Pengaruh Latihan Passing Give and Go Terhadap Akurasi Passing Pemain SSB Putera Bumi Serambi KU-15 kota Padang Panjang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Ricki Yana Razbie .(2018). *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling Pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler Sdn Sungapan Kecamatan Kadudampit*. Sukabumi: FKIP Universitas Muhammadiyah Sukabumi.
- Safitri, A. W. (2019). *Model Latihan Passing Dalam Permainan Sepakbola Bagi Siswa Smp*.

- Sandhi, D.T dan Budiwanto, S. (2016). *Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Latihan Variasi dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latihan Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngaderijo Kediri Usia 14 Tahun*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, Vol 1 No 1
- Sianipar, J. N. (2014). *Pengaruh Latihan Give-And-Godengan Latihan Passmanacs Terhadap Kemampuan Passing Dalam permainan Sepakbola Pada Siswa Usia 12-13 Tahun Sekolah Sepakbolajaharun B Muda Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang Tahun 2014* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola*. Jurnal Performa Olahraga, 3(01), 42.
- Suantama, Putu Agus Budi, I. Ketut Iwan Swadesi, and I. Nyoman Sudarmada. "Pengaruh Metode Latihan Wall Pass dan Push and Run terhadap Akurasi Passing dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SSB Putra Mumbul Usia 10-13 Tahun." Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha 5.2 (2018): 1-10.
- Subroto,Toto. 2007. *Permainan Besar*. Universitas Terbuka, Jakarta.
- Sugiyono. (2010). *Statistik untuk pendidik*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, (2011), *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Sukmadinata, N.S. (2016). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung PT. Remaja Rosdakarya

- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). *The Effects Of Training Methods And Achievement Motivation Toward Of Football Passing Skills*. Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport, 1(2), 73-84.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). *The Effects Of Training Methods And Achievement Motivation Toward Of Football Passing Skills*. Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport, 1(2), 73-84.
- Triansyah,A.,MohKusumaAtmaja,N.,Abdurrochim,M.,&Bafadal,F.(2020).*Peningkatan karakter kepedulian dan kerja sama dalam pembelajaran matakuliah atletik*.Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia,16(2), 145–155.
- Zailani, A. R. (2015). *Perbedaan Pengaruh Latihan Wall Passing dengan Latihan Give And Go Terhadap Hasil Passing Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Gumarang Fc Usia 13-15 Tahun Medan 2014* (Doctoral dissertation, UNIMED).

LAMPIRAN

Lampiran 1TesAwalAkurasi *Passing*

No	Nama	<i>Pree Test</i>
1	Jumadin	6
2	Ikram Muhammad	6
3	Fatir Farhat	5
4	Farhat Ismail	4
5	Ikbal Sabarotja	5
6	Ardiansyah Lasudin	4
7	Ibnu Alfauzan	5
8	Muhammad Hidayat	4
9	Wahyu Annur	5
10	Ahmad Fatih	6
11	Alfaturrahman	7
12	Asadullah	5
13	Abdulrahman	4
14	Rahmat Andika	5
15	Farhan Ramadhan	4
16	Fadil Faturrahman	4
17	Abd. Latif	4
18	Ramadhan	5
19	Muh. Affandi	4
20	Husain Dm	6
21	Wahyudi Sabarotja	4
22	Sairul Sayaf	4
23	Wahyu Afdal	5
24	Nur Alamsyah	4

Lampiran 2

Program latihan

Minggu	Pertemuan	Set	Repetisi	Interval	JarakMenendang	Intensitas
1	1	2	2	2 Menit	10 Meter	60%
	2		3			62%
	3		2			63%
2	1	2	2	2 Menit	10 Meter	63%
	2		3			64%
	3		4			65%
3	1	3	4	3 Menit	10 Meter	65%
	2		5			66%
	3		6			67%
4	1	3	6	3 Menit	10 Meter	67%
	2		7			68%
	3		7			69%
5	1	4	8	4 Menit	10 Meter	70%
	2		8			71%
	3		8			72%
6	1	4	8	4 Menit	10 Meter	73%
	2		7			74%
	3		7			75%
7	1	3	7	3 Menit	10 Meter	75%

	2		7			76%
	3		7			77%
8	1	3	6	3 Menit	10 Meter	78%
	2		6			79%
	3		6			80%
TesAkhir						

Lampiran 3

Tes Akhir Akurasi *Passing*

No	Nama	<i>Post Test</i>
1	Jumadin	8
2	Ikram Muhammad	9
3	Fatir Farhat	7
4	Farhat Ismail	7
5	Ikbal Sabarotja	8
6	Ardiansyah Lasudin	6
7	Ibnu Alfauzan	8
8	Muhammad Hidayat	7
9	Wahyu Annur	7
10	Ahmad Fatih	8
11	Alfaturrahman	9
12	Asadullah	7
13	Abdulrahman	7
14	Rahmat Andika	8
15	Farhan Ramadhan	7
16	Fadil Faturrahman	7
17	Abd. Latif	6
18	Ramadhan	7
19	Muh. Affandi	7
20	Husain Dm	9
21	Wahyudi Sabarotja	8
22	Sairul Sayaf	6
23	Wahyu Afdal	7
24	Nur Alamsyah	6

Lampiran 5

Kelompok <i>passing give and go</i> Tes Akurasi <i>Passing</i>			
No	Nama	<i>Pree Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Jumadin	6	8
2	Ikram Muhammad	6	9
3	Fatir Farhat	5	7
4	Farhat Ismail	4	7
5	Ikbal Sabarotja	5	8
6	Ardiansyah Lasudin	4	6
7	Ibnu Alfauzan	5	8
8	Muhammad Hidayat	4	7
9	Wahyu Annur	5	7
10	Ahmad Fatih	6	8
11	Alfaturrahman	7	9
12	Asadullah	5	7
13	Abdulrahman	4	7
14	Rahmat Andika	5	8
15	Farhan Ramadhan	4	7
16	Fadil Faturrahman	4	7
17	Abd. Latif	4	6
18	Ramadhan	5	7
19	Muh. Affandi	4	7
20	Husain Dm	6	9
21	Wahyudi Sabarotja	4	8
22	Sairul Sayaf	4	6
23	Wahyu Afdal	5	7
24	Nur Alamsyah	4	6
Jumlah		115	176
Rata-rata		4,791667	7,3333333
Std. Deviasi		0,883627	0,9168313
Peningkatan		0,03	
Persentase (%)		3%	

Lampiran 6

Uji Prasayarat Analisis Data (SPSS Seri 18,0)

Uji Deskripsi Data

Descriptive Statistics			
		Kelompok <i>Passing Give And Go</i>	
		Tes Awal Akurasi <i>Passing</i> Bola	Tes Akhir Akurasi <i>Passing</i> Bola
N	Valid	24	24
	Missing	24	24
Mean		15,30	20,40
Std. Deviation		2,111	2,633
Variance		4,456	6,933
Range		7	9
Minimum		12	16
Maximum		19	25
Sum		153	204

Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kelompok <i>Passing Give And Go</i>	
		Tes Awal Akurasi <i>Passing</i> Bola	Tes Akhir Akurasi <i>Passing</i> Bola
N		24	24
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15,30	20,40
	Std. Deviation	2,111	2,633
Most Extreme Differences	Absolute	,131	,160
	Positive	,131	,160
	Negative	-,130	-,128
Kolmogorov-Smirnov Z		,414	,507
Asymp. Sig. (2-tailed)		,995	,959

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas Varian

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Gabungan Tes Awal Akurasi <i>Passing</i> Bola	,000	1	23	1,000
Gabungan Tes Akhir Akurasi <i>Passing</i> Bola	,178	1	23	,678

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,200	1	,200	,046	,833
Within Groups	78,600	23	4,367		

Gab Tes Awal					
Akurasi <i>Passing</i> Total	78,800	24			
Bola					
Gab Tes Akhir	42,050	1	42,050	5,465	,031
Akurasi <i>Passing</i> Within Groups	138,500	23	7,694		
Bola Total	180,550	24			

Uji Hipotesis Penelitian (*Paired Samples Test*)

Hipotesis I

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tes Akhir Akurasi Passing Kelompok Latihan <i>Passing Give And Go</i>	20,40	24	2,633	,833
Tes Awal Akurasi Passing Kelompok Latihan <i>Passing Give And Go</i>	15,30	24	2,111	,667

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Tes Akhir Akurasi Passing Kelompok Latihan <i>Passing Give And Go</i> & Tes Awal Akurasi Passing Kelompok Latihan <i>Passing Give And Go</i>	24	,976	,000

Paired Samples Test

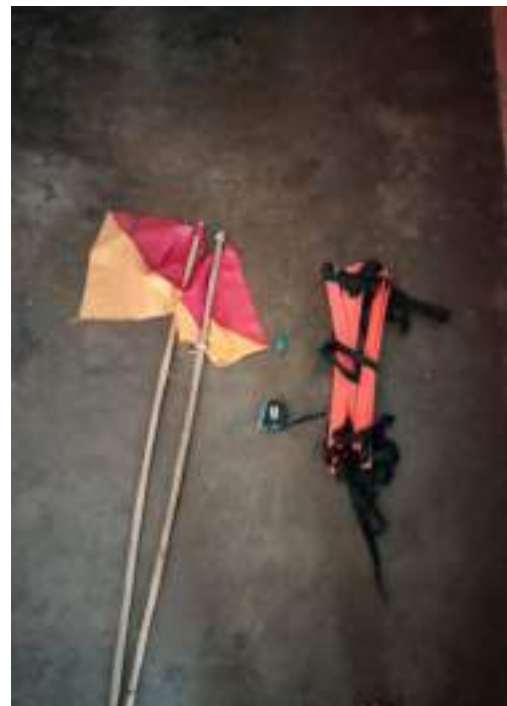
	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
	Lower	Upper			
Pair 1 Tes Akhir Akurasi Passing Kelompok Latihan <i>Passing Give And Go</i> & Tes Awal Akurasi Passing Kelompok Latihan <i>Passing Give And Go</i>	4,572	5,628	21,857	23	,000

Lampiran 7

Nilai Distribusi *t*

d.b.	Tingkat Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,896	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,516	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 8



Dokumentasi Lapangan dan Alat



Dokumentasi Doa dan Pengarahan



Dokumentasi pemanasan



Dokumentasi Pree Test



Dokumentasi Latihan



Dokumentasi Latihan



Dokumentasi Latihan



Dokumentasi Latihan



Dokumentasi Latihan



Dokumentasi latihan



Dokumentasi Latihan



Dokumentasi Post Test



Dokumentasi Sampel/Pemain



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TADULAKO

NOMOR: 9027 /UN28.1/KP/2022

TENTANG

PERPANJANGAN PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING
SKRIPSI/KARYA TULIS ILMIAH

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

- Menimbang :
- bahwa sesuai surat Koord. Prodi PJKR Nomor:9703/UN28.1/KM/2022 tanggal 8 April 2022 Perihal : Usul Perpanjangan Pengangkatan Dosen Pembimbing Skripsi/Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa, maka usul tersebut disetujui;
 - bahwa berhubung belum dapat menyelesaikan penulisan/penyusunan skripsi/karya tulis ilmiah, mahasiswa atas nama :
Nama : Abdul Rahman
NIM : A 421 18 023
Prodi : PJKR
 - bahwa demi lancarannya serta terarahnya penulisan/penyusunan skripsi/karya tulis ilmiah mahasiswa, dipandang perlu mengangkat kembali sdr/i **Dr. Gunawan, S.Or., M.Or. AIFO** sebagai dosen pembimbing;
 - bahwa berdasarkan pertimbangan huruf a, b, dan huruf c di atas, perlu ditetapkan dengan Keputusan Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako sebagai pelaksanaannya.
- Mengingat :
- Undang-undang RI, Nomor 17 Tahun 2003, Tentang Keuangan Negara;
 - Undang-undang RI, Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Undang-undang RI, Nomor 12 Tahun 2012, Pendidikan Tinggi;
 - Undang-undang RI Nomor 5 Tahun 2014, Tentang Aparatur Sipil Negara;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 , Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 - Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI, Nomor 8 Tahun 2015 Tentang Statuta Universitas Tadulako;
 - Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi, Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi , Nomor 44 Tahun 2017, Tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Tadulako;
 - Keputusan Presiden RI, Nomor 36 Tahun 1981, Tentang Pendirian Universitas Tadulako;
 - Keputusan Menteri Keuangan RI, Nomor 97/KMk.05/2012, Tentang Penetapan Universitas Tadulako pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan sebagai Instansi Pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
 - Keputusan Menteri Keuangan Nomor: 193/PMK.05/2016, tentang penetapan Remunerasi bagi Pejabat Pengelola, Dewan Pengawas dan Pegawai Badan Layanan Umum Universitas Tadulako pada Kementerian Riset dan Pendidikan Tinggi;
 - Keputusan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI Nomor : 10782/M/KP/2019, tentang Pengangkatan Rektor Universitas Tadulako Masa Jabatan 2019-2023

13. Keputusan Rektor Universitas Tadulako, Nomor 2726/UN28/KP/2020, Tentang Pengangkatan Dosen yang diberi Tugas Tambahan Sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako masa jabatan 2020-2024.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS TADULAKO TENTANG PERPANJANGAN PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENETAPAN JUDUL SKRIPSI/KARYA TULIS ILMIAH MAHASISWA
- KESATU : Memperpanjang SK Dekan FKIP Universitas Tadulako Nomor:4974/UN28.1.2/KM/ tanggal tentang Pengangkatan Dosen Pembimbing dan Penetapan Judul Skripsi/Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
- KEDUA : Mengangkat kembali sdr/i : **Dr. Gunawan, S.Or., M.Or. AIFO** sebagai dosen pembimbing skripsi/karya tulis ilmiah mahasiswa.
- KETIGA : Menetapkan kembali judul Skripsi/Karya Tulis Ilmiah dengan judul **"Pengaruh latihan give and go terhadap akurasi passing pemain sepak bola di club chabiuazha FC"**
- KEEMPAT : Yang namanya tersebut pada diktum KEDUA pada keputusan ini untuk segera melanjutkan pembimbingan penulisan/penyusunan skripsi/karya tulis ilmiah kepada mahasiswa atas nama :
Nama : Abdul Rahman
NIM : A 421 18 023
Program Studi : PJKR
- KELIMA : Jika mahasiswa belum juga dapat menyelesaikan skripsi/karya tulis ilmiah tersebut sampai berakhirnya SK ini, maka segera mengganti dosen pembimbing dan/atau merubah judul skripsi/karya tulis ilmiah.
- KEENAM : Konsekuensi biaya yang diperlukan atas diterbitkannya keputusan ini dibebankan pada DIPA Universitas Tadulako yang dialokasikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako melalui sistem perhitungan pembayaran remunerasi.
- KETUJUH : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dan berlaku selama 6 (enam) bulan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di
Pada tanggal
Dekan,

: Palu
: 11/4/2022

Dr. Ir. Amiruddin Kade, S.Pd. M.Si
NIP 19690703 199403 1 004

Tembusan :

1. Rektor Universitas Tadulako (sebagai laporan)
2. Kepala BAKP Universitas Tadulako
3. Ketua Jurusan dalam Lingkungan FKIP Universitas Tadulako
4. Koordinator Progran Studi PJKR
5. Masing-masing yang bersangkutan untuk dilaksanakan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS TADULAKO

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Sockarno-Hatta Km.9, Palu, Sulawesi Tengah, Kode Pos 94119, Telp : (0451) 429743

E-mail : kip@untad.ac.id, Laman : kip.untad.ac.id

Nomor : **10538** /UN28.1/KM/2021
Hal : Izin Penelitian/Observasi

7 Juni 2021

Yth. Pelatih Club Chabillazha

Dengan hormat kami mohon kesediaan Bapak/Ibu kiranya dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Abdul Rahman
No. Stambuk : A 421 18 023
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : PJKR

Melaksanakan Observasi dan Penelitian untuk memperoleh data dalam rangka penyelesaian Skripsi dengan Judul:

Pengaruh Latihan Give And Go Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepak Bola di Klub Chabillazha FC

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



a.n. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik

Tembusan:
Dekan FKIP Universitas Tadulako

Dr. Nurhayadi, M.Si

NIP. 19670425 199603 1 001



CHABILLAZHA FC

Sekretariat: Kel. Mapane Kec. Poso Pesisir Kab. Poso Prov. Sulawesi Tengah
Hp.: 085341347031

Nomor : 004/Cblz.Fc/Mpn/PP/I/2022
Lampiran : 1
Hal : Surat izin Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Rusli Mohamad, S.Pd**
Jabatan : Sekretaris Klub
Alamat : Kelurahan Mapane Kecamatan Poso Pesisir Kabupaten Poso

Dengan ini memberikan izin melakukan penelitian kepada:

Nama : **Abdul Rahman**
Tempat dan Tanggal Lahir : Mapane, 10 Oktober 1999
Jenis Kelamin : Laki-Laki
No. Stambuk : A 421 18 023
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : PJKR

Untuk mengadakan Observasi Penelitian di Lapangan Kelurahan Mapane Kecamatan Poso Pesisir Kabupaten Poso, terhitung mulai tanggal 5 Januari 2022 guna memperoleh data dalam rangka penyelesaian Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Give And Go* terhadap akurasi *Passing* pada Klub Chabillazha Fc".

Demikian surat izin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Poso, 4 Januari 2022

Pengurus Klub Chabillazha Fc


Rusli Mohamad, S.Pd
Sekretaris Klub
2005



CHABILLAZHA FC

Sekretariat: Kel. Mapane Kec. Poso Pesisir Kab. Poso Prov. Sulawesi Tengah
Hp: 085341347031

Nomor : 009/ Cblz.Fc/Mpn/PP/III/2022
Lampiran : 1
Hal : Surat Telah Melaksanakan Penelitian

Nama : Abdul Rahman
Tempat dan Tanggal Lahir : Mapane, 10 Oktober 1999
Jenis Kelamin : Laki-Laki
No. Stambuk : A 421 18 023
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : PJKR

Bahwa benar Saudara di atas telah mengadakan Observasi Penelitian di Lapangan Kelurahan Mapane Kecamatan Poso Pesisir Kabupaten Poso, terhitung mulai tanggal 5 Januari 2022 guna memperoleh data dalam rangka penyelesaian Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Give And Go* terhadap akurasi *Passing* pada Klub Chabillazha Fc".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai manamestinya.

Poso, 7 Maret 2022
Pengurus Klub Chabillazha Fc

Rusli Mohamad, S.Pd
Pelatih
2003

Lampiran 12

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abdul Rahman
No. Stambuk : A42118023
Jurusan / Prog. Studi : Ilmu pendidikan / PJKR
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan demikian menyatakan bahwa hasil ini merupakan karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain. Apabila ini kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil ciplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Palu, Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan



Nama **ABDUL RAHMAN**

Lampiran 13**BIODATA PENULIS****I. Umum**

1. Nama : Abdul Rahman
2. Tempat Tanggal Lahir : Mapane, 10 Oktober 1999
3. Jenis Kelamin : Laki-Laki
4. Nama Orang Tua : A. Ayah : Mohamad Kacong
B. Ibu : Aisa
5. Agama : Islam
6. Alamat : jln. Panca Bakti

**II. Pendidikan**

1. SD : SDN 2 Kasiguncu, Tamat Tahun 2011
2. SMP : MTSN Poso Pesisir, Tamat Tahun 2015
3. SMA : SMAN 3 Poso, Tamat Tahun 2017
4. PT : Universitas Tadulako Palu 2018 s/d Sekarang