

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN TARGET  
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PADA PEMAIN  
SEPAKBOLA CLUB MATADOR FC**

**Skripsi**

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh

Ispiani Saputra  
NIM. 1711040019



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2021**

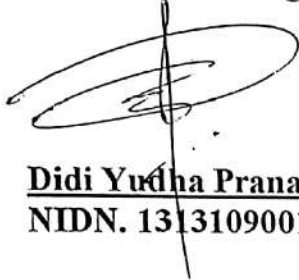
## LEMBAR PERSETUJUAN

### PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENUNGGANAKAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA CLUB MATADOR FC

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Univeristas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 25 Februari 2022

Pembimbing I



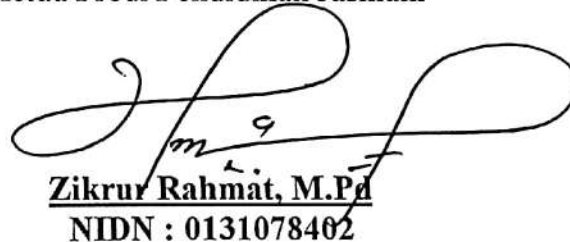
**Didi Yudha Pranata, M.Pd**  
NIDN. 1313109001

Pembimbing II



**Zikrur Rahmat, M.Pd**  
NIDN. 0131078402

Menyetujui,  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



**Zikrur Rahmat, M.Pd**  
NIDN : 0131078402

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena



**Dr. Mardhatillah, S.Pd.I., M.Pd**  
NIDN : 1312049101

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>PENGESAHAN TM PENGUJI</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.7 Hipotesis Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Pengertian Pengaruh .....	9
2.2 Hakikat Latihan .....	9
2.2.1 Pengertian Latihan .....	9
2.2.2 Ciri-Ciri Latihan .....	10
2.2.3 Tujuan dan Sasaran Latihan .....	12
2.2.4 Prinsip-Prinsip Latihan .....	14
2.3 Pengertian Latihan <i>Passing</i> Menggunakan Target .....	15
2.4 Hakikat Sepakbola .....	19
2.4.1 Sejarah Sepakbola .....	19
2.4.2 Pengertian Sepakbola .....	21
2.4.3 Teknik Dasar Sepakbola .....	22
2.5 Pengertian <i>Passing</i> dalam Sepakbola .....	29
2.6 Profil Club Matador FC .....	31
2.7 Kajian Penelitian yang Relevan .....	32
2.8 Kerangka Berfikir .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian .....	39

3.2	Populasi Dan Sampel Penelitian .....	40
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
3.4	Variabel Penelitian .....	41
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	42
3.6	Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	47
4.2	Pengolahan Data.....	48
4.2.1	Perhitungan Nilai Rata-Rata .....	48
4.2.2	Perhitungan Nilai Standar Deviasi.....	49
4.2.3	Uji Beda Rata-rata (T.Tes) .....	51
4.3	Pembahasan Penelitian.....	53
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan.....	56
5.2	Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>58</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		<b>61</b>



# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menurut Didi Yudha Pranata (2017: 65) olahraga merupakan salah satu cara seseorang untuk meningkatkan status kesehatan dan adapula menjadikannya sebuah sarana untuk meraih prestasi. Olahraga prestasi merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Adapun tujuan keolahragaan nasional untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Untuk mencapai tujuan nasional tersebut ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, 3) olahraga prestasi (UU No 3 Tahun 2005).

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 13). Olahraga prestasi yang dimaksudkan disini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa guna mencapai prestasi. Dalam hal ini pemerintah pusat dan pemerintah daerah memiliki peran dalam pembinaan dan

pengembangan olahraga antara lain dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawab, meliputi ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, penghargaan keolahragaan, serta sarana dan prasarana olahraga seperti yang telah banyak dijumpai dan dinikmati fasilitasnya yaitu klub-klub olahraga diberbagai kota diseluruh penjuru Indonesia. Banyak sekali olahraga yang dapat dijadikan olahraga prestasi, salah satunya yaitu olahraga sepakbola.

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh masyarakat. Hampir disetiap daerah mulai anak-anak, pemuda maupun orang tua terlihat banyak yang bermain sepak bola. Kenyataan ini menunjukkan bahwa permainan sepak bola sangat mudah diterima oleh berbagai kelompok masyarakat. Sarjiyanto, D. dan Sujarwadi (2010) yang menyatakan bahwa hampir semua orang di Indonesia mengenal olahraga sepak bola, sepak bola menjadi salah satu jenis olahraga yang paling banyak digemari diseluruh pelosok Indonesia. Tua-muda, besar-kecil, dewasa-remaja bahkan sampai anak-anak pernah melakukan sepak bola.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak dengan lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai (kaki) kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan (tangan) di daerah tendangan hukuman penalti. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-

banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan. Suatu regu menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau *draw* (Sucipto dkk, 2000: 7).

Dalam permainan sepakbola yang baik seseorang pemain harus diperlukan teknik dan taktik yang baik pula. Adapun beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola antara lain menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*) (Mielke, 2007: 1).

Dalam permainan sepakbola, *passing* bola merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus menguasainya. Mengumpan bola harus disertai dengan kemampuan membebaskan diri dari hadangan lawan, melindungi bola sambil melakukan gerakan lari serta gerakan maju dan tipuan, namun bola tetap dalam penguasaannya. *Passing* yang baik sangat berperan penting untuk membuka ruangan yang diimbangi kontrol bola yang baik ke gawang. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka harus dilakukan latihan secara teratur dan dilakukan secara berulang-ulang. Selain itu, *passing* yang baik, kuat, dan terarah dapat mendukung terjadinya sebuah gol.

Club Matador FC adalah salah satu club yang berada di daerah Kabupaten Aceh Besar yang berdiri pada tahun 1989 dan keberadaannya sudah diakui oleh KONI daerah Kabupaten Aceh Besar. Perjalanan Club Matador FC itu sendiri telah mencapai beberapa generasi dan sudah mencapai beberapa prestasi dalam

regional lokal. Club Matador FC sendiri sudah melahirkan bibit-bibit bintang yaitu Miswar Saputra di Persebaya Surabaya dan Lutfi Fauzi di Persiraja.

Club Matador FC berlatih 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari senin, selasa dan kamis yang dilatih oleh Zulkhairi. Tingkat keterampilan dasar sepakbola yang dimiliki pemain berbeda-beda. Terdapat pemain yang telah memiliki keterampilan memuaskan, namun juga ada pemain yang memiliki tingkat keterampilan sepakbola cukup, atau bahkan kurang. Beberapa kemampuan yang kurang misalnya *passing*. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Salah satu cara untuk meningkatkan ketepatan *passing* yaitu dengan pemberian metode latihan yang bervariasi seperti metode latihan *passing* menggunakan target seperti *passing* melalui terowongan, tembak aku, *passing* merobohkan aqua, dan operan melewati *holahop*.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan saat latihan pada pemain Club Matador FC dari 1-30 Januari 2021, 9 pemain dari 15 pemain Club Matador FC masih belum mampu melakukan *passing* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam *passing*, antara lain: *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan. Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton

sehingga pemain mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya pemain masih sering melakukan *passing* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab pemain merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *passing* di saat latihan maupun pertandingan. Selama ini latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain Club Matador FC hanya menggunakan latihan *passing* berhadapan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* pada pemain sepakbola club Matador FC. Maka dari itu, untuk membuktikannya, peneliti melakukan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target terhadap Kemampuan *Passing* pada Pemain Sepakbola Club Matador FC”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik *passing* pada pemain sepakbola Club Matador FC masih rendah.
2. Kurangnya varisasi latihan yang dapat meningkatkan *passing* pada pemain sepakbola Club Matador FC.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* pada pemain sepakbola Club Matador FC.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Memperhatikan dari identifikasi masalah di atas, guna mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji. Dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada pengaruh latihan *passing* menggunakan target dengan metode latihan *passing* berhadapan, *passing* melalui terowongan, tembak aku, *passing* merobohkan aqua dan operan melewati *holahop* terhadap kemampuan *passing* dalam pada pemain sepakbola Club Matador FC.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* pada pemain sepakbola Club Matador FC?”.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* pada pemain sepakbola Club Matador FC”.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1.6.1 Secara Teoritis

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pemain sepakbola Club Matador FC.

2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama bidang Ilmu Pendidikan Jasmani yang dikaitkan dengan pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing*.
3. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan yang variasi kepada pelatih Club Matador FC untuk meningkatkan kemampuan *passing*.

### 1.6.2 Secara Praktis

#### 1. Bagi Pemain

Memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan *passing* sehingga dapat mengembangkan kemampuan *passing* melalui latihan *passing* menggunakan target.

#### 2. Bagi Pelatih

Pelatih dapat menerapkan latihan *passing* menggunakan target untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepakbola Club Matador FC.

#### 3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, pemain dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola.

### 1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal senada dikemukakan Sugiyono (2017: 64) bahwa hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Rumusan Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* pada pemain sepakbola Club Matador FC.

Rumusan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* pada pemain sepakbola Club Matador FC.

