

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* SASARAN TETAP DAN SASARAN
BERPINDAH PADA KAKI TERLEMAH TERHADAP KETEPATAN
PASSING PADA KOP SEPAK BOLA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

TAUFAN FANDI SAPUTRA

1602618067

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

PENGARUH LATIHAN *PASSING* SASARAN TETAP DAN SASARAN BERPINDAH PADA KAKI TERLEMAH TERHADAP KETEPATAN *PASSING* PADA KOP SEPAK BOLA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh latihan *passing* sasaran tetap dan sasaran berpindah pada kaki terlemah terhadap ketepatan *passing* pada KOP sepakbola Universitas Negeri Jakarta penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *Matched Subject Design* yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang sudah disamakan subjeknya demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 24 orang mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data sebelum dan setelah melakukan aktivitas *passing* kemudian diproses dan dianalisis menggunakan SPSS. Hasil uji t sasaran tetap nilai 5,063 dan sasaran berpindah nilai 4,914. menunjukkan (1) terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *passing* sasaran tetap terhadap ketepatan *passing* (2) terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *passing* sasaran berpindah terhadap ketepatan *passing* dan (3) tidak ada perbedaan latihan *passing* sasaran tetap dan berpindah terhadap ketepatan *passing*.

Kata Kunci: *Passing*, sasaran tetap, sasaran berpindah, ketepatan *passing*.

THE EFFECT OF FIXED TARGET PASSING PRACTICES AND MOVING GOALS ON THE WEAKEST FEET ON PASSING ACCURACY IN UNIVERSITY STATE OF JAKARTA FOOTBALL KOPS

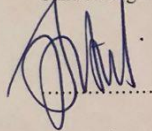
ABSTRACT

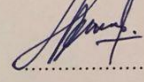
This research aims to compare the effect of fixed target and moving target passing exercises on the weakest foot on passing accuracy on the Jakarta State University football header using an experimental method with a Matched Subject Design namely an experiment that uses two sample groups that have been compared subject by subject before the treatment is carried out. The sample used in this research was 24 students at Jakarta State University using purposive sampling technique. Data collection techniques before and after carrying out passing activities are then processed and analyzed using SPSS. The results of the t the fixed target value is 5.063 and the moving target value is 4.914

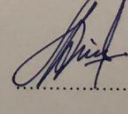
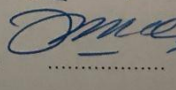
test show (1) there is a significant effect of fixed target passing practice on passing accuracy (2) there is a significant effect of moving target passing practice on passing accuracy and (3) there is no difference between fixed and moving target passing practice on passing accuracy .

Keywords: Passing, fixed target, moving target, passing accuracy

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002		27.01.2024

Pembimbing II Dr. Hidayat Humaid, M.Pd NIP. 196302101988031001		29.01.2024
---	--	------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Ketua		27.01.2024
2. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd NIP. 197409042005012001	Sekretaris		25.01.2024
3. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002	Anggota		27.01.2024
4. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd NIP. 196302101988031001	Anggota		29.01.2024
5. Juriana, M.Si, Psikolog NIP. 197606242005012005	Anggota		17.01.2024

Tanggal Lulus : 01.01.2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

Jakarta, Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Taufan Fandi Saputra
1602618067



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Taufan Fandi Saputra
NIM : 1602618067
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : taufanfandi1509@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
PENGARUH LATIHAN *PASSING* SASARAN TETAP DAN SASARAN BERPINDAH
PADA KAKI TERLEMAH TERHADAP KETEPATAN *PASSING* PADA KOP SEPAK
BOLA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26. Januari 2024

Penulis

(Taufan Fandi Saputra)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr.Hernawan, SE, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing I. Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II. Ibu Juriana, M.Si, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu serta bimbingannya kepada saya selama ini. Terima kasih kepada pihak dari KOP sepak bola Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melakukan penelitian.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 5 November 2023

TFS

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	2
ABSTRACT	3
KATA PENGANTAR	7
DAFTAR ISI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	11
DAFTAR GAMBAR	12
DAFTAR LAMPIRAN	13
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Sepak bola.....	8
2. Hakikat Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat <i>Passing</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir	44
1. Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Sasaran Tetap terhadap Ketepatan <i>Passing</i>	44
2. Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Sasaran Berpindah terhadap Ketepatan <i>Passing</i>	45
3. Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Sasaran Tetap dan Sasaran Berpindah terhadap Ketepatan <i>Passing</i>	46
C. Hipotesis	47

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Tujuan Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Metode Penelitian	48
D. Populasi dan Sampel.....	50
1. Populasi	50
2. Sampel.....	50
E. Teknik Pengumpulan Data	51
F. Instrumen Penelitian	54
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	55
H. Teknik Analisa Data	55
1. Uji Normalitas	55
2. Uji t.....	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Data.....	59
1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Passing</i> Sasaran Tetap.....	61
2. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Passing</i> Sasaran Berpindah	62
B. Pengujian Hipotesis	64
1. Analisis Uji t.....	65
2. Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Sasaran Tetap Terhadap Ketepatan <i>Passing</i>	66
3. Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Sasaran Berpindah Terhadap Ketepatan <i>Passing</i>	67
4. Pengaruh Hasil Pre-Test dan Post-Test Pada Latihan <i>Passing</i> Sasaran Tetap dan Sasaran Berpindah Terhadap Ketepatan <i>Passing</i>	67
C. Pembahasan	69
1. Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Sasaran Tetap Meningkatkan Ketepatan <i>Passing</i>	69
2. Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Sasaran Berpindah Meningkatkan Ketepatan <i>Passing</i>	70
3. Latihan <i>Passing</i> Sasaran Tetap dan Sasaran Berpindah Memiliki Pengaruh Terhadap Peningkatan Ketepatan <i>Passing</i>	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan.....	72

B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	77



DAFTAR TABEL

<u>Tabel 4.1. Deskriptif Statistik</u>	59
<u>Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test Passing</i> Sasaran Tetap</u>	60
<u>Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test Passing</i> Sasaran Tetap</u>	61
<u>Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test Passing</i> Sasaran Berpindah</u>	62
<u>Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test Passing</i> Sasaran Berpindah</u>	64
<u>Tabel 4.6. Uji Normalitas</u>	65
<u>Tabel 4.7. Hasil Uji t</u>	66



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot Tungkai.....	31
Gambar 2.2 Teknik Passing <i>Inside-of-the-Foot</i>	33
Gambar 2.3. Teknik Passing <i>Outside-of-the-Foot</i>	35
Gambar 2.4. Teknik <i>Passing Instep</i>	36
Gambar 2.5. Teknik Operan <i>Short Chip</i>	38
Gambar 2.6. Teknik <i>Passing Long Chip</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.7 Latihan <i>Passing Sasaran Tetap</i>	43
Gambar 2.8. Latihan <i>Passing Sasaran Berpindah</i>	44
Gambar 3.1. Alat <i>Triple Box Pass Control</i>	55
Gambar 4.1. Histogram Hasil Penelitian <i>Pre-test Passing Sasaran Tetap</i>	61
Gambar 4.2. Histogram Hasil Penelitian <i>Post-test Passing Sasaran Tetap</i>	62
Gambar 4.3. Histogram Hasil Penelitian <i>Pre-test Passing Sasaran Berpindah</i>	63
Gambar 4.4. Histogram Hasil Penelitian <i>Post-test Passing Sasaran Tetap</i>	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perhitungan Deskripsi Data	78
Lampiran 2. Hasil Deskripsi Frekuensi Pre-test Eksperimen I Data	79
Lampiran 3. Hasil Deskripsi Frekuensi Post-test Eksperimen I Data.....	80
Lampiran 4. Hasil Deskripsi Frekuensi Pre-test Eksperimen II Data	81
Lampiran 5. Hasil Deskripsi Frekuensi Post-test Eksperimen II Data.....	82
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas.....	83
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis.	84
Lampiran 8 Daftar Hasil Pre-Test Kemampuan Passing.	85
Lampiran 9 Daftar Hasil Ranking Dari Sampel.....	86
Lampiran 10 Daftar Ranking Pre-Test Kemampuan Passing Dari Hasil Tertinggi Sampai Hasil Terendah Untuk Di-Match-Ka.	87
Lampiran 11 Daftar Hasil Pre-Test Untuk Kelompok Eksperimen I Dan Eksperimen II.	88
Lampiran 12 Hasil Post-Test Kemampuan Passing Kelompok Eksperimen I Dan Eksperimen II.....	90
Lampiran 13. . Dokumentasi Foto Penelitian	92
Lampiran 14.Program Latihan	97