

**PERBANDINGAN MODEL LATIHAN *PASSING* SATU
SENTUHAN DAN LATIHAN *PASSING* DUA SENTUHAN
TERHADAP AKURASI *LOB PASS* PADA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 7 BEKASI**

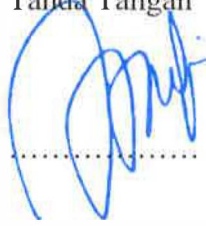


**MUFADHDHAL RAHMAN HADY
1602618013**

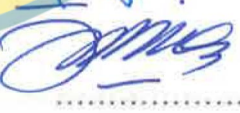
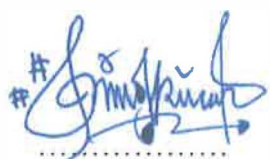
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		30/25 07
Andri Irawan, M.Pd. NIP. 198009092006041001		

Pembimbing II	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Juriana, S.Psi., M.Si., Psikolog. NIP. 197606242005012005		28/25 07

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Hermanto, M.Pd. NIP. 197803102005011002	Ketua		31/25 07
2. Lita Mulia, M.Pd. NIP. 198612302024212001	Sekretaris		30/25 07
3. Andri Irawan, M.Pd. NIP. 198009092006041001	Anggota		30/25 07
4. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si., Psikolog Anggota NIP. 197606242005012005			28/25 07
5. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd. Anggota NIP. 197409042005012001			30/25 07

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya menerima sanksi akademik, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Mufadhdhal Rahman Hady
NIM. 1602618013



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Mufadhdhal Rahman Hady
NIM : 1602618013
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : mufadhdhalrahmanhady@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 : **PERBANDINGAN MODEL LATIHAN *PASSING* SATU SENTUHAN DAN LATIHAN *PASSING* DUA SENTUHAN TERHADAP AKURASI *LOB PASS* PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 7 BEKASI**

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, 31 Juli 2025

(Mufadhdhal Rahman Hady)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh antara model latihan *passing* satu sentuhan dan model latihan *passing* dua sentuhan terhadap akurasi *lob pass* pada anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah 20 anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Bekasi yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*, kemudian dibagi menjadi dua kelompok perlakuan. Kelompok A ($n=10$) menerima perlakuan model latihan *passing* satu sentuhan, dan Kelompok B ($n=10$) menerima perlakuan model latihan *passing* dua sentuhan selama 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah tes akurasi *lob pass* yang diadaptasi dari tes Bobby Charlton. Teknik analisis data menggunakan Uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Model latihan *passing* satu sentuhan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *lob pass* ($p > 0,05$). (2) Model latihan *passing* dua sentuhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *lob pass* ($p < 0,05$). (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan, di mana model latihan *passing* dua sentuhan lebih efektif daripada model latihan *passing* satu sentuhan dalam meningkatkan akurasi *lob pass* ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa model latihan *passing* dua sentuhan lebih unggul untuk meningkatkan akurasi *lob pass* pada pemain futsal tingkat ekstrakurikuler.

Kata Kunci: Futsal, Lob Pass, Akurasi, Latihan Satu Sentuhan, Latihan Dua Sentuhan

ABSTRACT

This study aimed to compare the effects of one-touch passing and two-touch passing training models on the accuracy of the lob pass among members of the SMAN 7 Bekasi futsal extracurricular program. This research employed a quasi-experimental method with a two-group pre-test – post-test design. The research sample consisted of 20 members of the SMAN 7 Bekasi futsal extracurricular program, selected using a total sampling technique and subsequently divided into two treatment groups. Group A (n=10) received the one-touch passing training model, while Group B (n=10) received the two-touch passing training model over 16 sessions. The instrument used was a lob pass accuracy test adapted from the Bobby Charlton test. Data analysis was performed using a t-test. The results indicated that: (1) The one-touch passing training model did not have a significant effect on lob pass accuracy ($p > 0.05$). (2) The two-touch passing training model had a significant effect on lob pass accuracy ($p < 0.05$). (3) There was a significant difference in effect, where the two-touch passing model was more effective than the one-touch passing model in improving lob pass accuracy ($p < 0.05$). It is concluded that the two-touch passing training model is superior for enhancing lob pass accuracy in extracurricular-level futsal players.

Keywords: *Futsal, Lob Pass, Accuracy, One-Touch Passing, Two-Touch Passing*



LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan serta do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dengan waktu yang tepat. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur serta terimakasih kepada:

- 1) **Allah SWT**, karena hanya atas izin serta ridhonyalah maka skripsi ini dapat diselesaikan dengan waktu yang tepat. Puji syukur yang tak terhingga pada **Allah SWT**, tuhan semesta alam yang meridhoi dan mengabulkan segala do'a saya.
- 2) Orang tua, ayah **Budi Martedja S.Pd.**, dan ibu **Halida M.Pd.**, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi, serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucap terimakasih saja tidak pernah cukup untuk membalas kebaikan ayah dan ibu, karena itu terimalah persembahan bukti bakti dan cinta saya untuk ayah dan ibu.
- 3) Keluarga, uda **Mahathir Muhammad S.Pd.**, dede **Mufidah Naila**, kak **Zahara, Sadia**, mbak **Ita, Isal**, abang **Faishal**, yang telah memberikan do'a, dukungan, secara moril maupun materi sehingga membantu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
- 4) Teman-teman, **Salsha, Febby, Arya, Qidir, Iqbal, Dinda, Julio, Ahadiyat, Said, Raffi, Adam, Maulana Fikri, Arul, Septian, Thoriq, Agung, Fauzan, Irfan, Hayqal, Reyhan, Rizky, Fadhel, Bayu, Ms. Irena, Maula, Nana, Ryan, Yanu, Ipul, Zainudin, Aju, Raihan, Fina, Ulfi, Lies, Hamdan, Holis, Taufan, Baihaqy, Salman, Bustanul, Novi**, yang senantiasa memberikan do'a, dukungan, bantuan, kobaran semangat, motivasi, kehangatan, serta tawa yang selalu membuat saya tetap bertahan sampai akhir, terimakasih dan salam hangat untuk kalian.
- 5) Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, penguji, dan pengajar, yang selama ini telah dengan tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengajarkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu Dosen, jasa kalian abadi di diri saya.

6) Kepanitiaan, MPCO, OBCB, dan seluruh organisasi kampus yang telah memberikan pengalaman dan pelajaran yang luar biasa, sehingga saya dapat menjadi pribadi dengan pola pikir yang terbuka.

Terimakasih sebesar besarnya, saya **Mufadhdhal Rahman Hady** ucapkan untuk kalian semua. Akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat serta berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan skripsi yang berjudul “Perbandingan Model Latihan *Passing* Satu Sentuhan dan Latihan *Passing* Dua Sentuhan Terhadap Akurasi *Lob Pass* Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 7 Bekasi” ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka menyelesaikan penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini. Tanpa segenap motivasi, kesabaran, kerja keras, dan do’a mustahil penulis sanggup untuk menjalani tahap demi tahap dalam kehidupan akademik penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini patutlah kiranya saya mengucapkan terima kasih kepada **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, **Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, **Bapak Andri Irawan, M.Pd** selaku Pembimbing I, **Ibu Juriana S.Psi, M.Si** selaku Pembimbing II dan **Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik yang dengan ikhlas rela meluangkan waktu serta memberikan masukan dan arahan sampai penulisan skripsi ini selesai.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Semoga Allah SWT berkenan meridhoi segala apa yang telah kita lakukan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat Aamiin.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat Latihan	9
2. Hakikat Akurasi	14
3. Hakikat <i>Passing</i>	15
4. Hakikat Ekstrakurikuler	27
B. Kerangka Berpikir.....	30
C. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Metode Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel	35
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Teknik Pengambilan Data	38
G. Teknik Analisis Data.....	39
H. Hipotesis Statistik.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42

A. Hasil Penelitian	42
Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	43
B. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56
RIWAYAT HIDUP	87



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Rata-rata Skor Nilai Siswa pada Model Latihan Satu Sentuhan.....	42
Tabel 4. 2 Rata-rata Skor Nilai Siswa pada Model Latihan Dua Sentuhan	43
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk.....	44
Tabel 4. 4 Rata-rata Nilai Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Model Latihan Satu Sentuhan.....	45
Tabel 4. 5 Rata-rata Nilai Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Model Latihan Dua Sentuhan	46
Tabel 4. 6 Rata-rata Nilai Mean antara Kelompok A dan B.....	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot Tungkai	20
Gambar 2. 2 Passing Menggunakan kaki bagian dalam (<i>inside foot pass</i>).....	21
Gambar 2. 3 <i>Passing</i> menggunakan kaki bagian tumit (<i>back heel pass</i>).....	22
Gambar 2. 4 Teknik passing menggunakan telapak kaki (<i>sole pass</i>)	22
Gambar 2. 5 <i>Passing</i> menggunakan kaki bagian punggung (<i>instep foot pass</i>).....	23
Gambar 2. 6 <i>Outside foot pass</i>	24
Gambar 3. 1 <i>Two Group Pretest-Posttest</i>	34
Gambar 3. 2 Gambar bidang sasaran tes <i>passing</i> lambung Bobby Charlton	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data test awal (Pre-test).....	56
Lampiran 2. Data test akhir (Post-test)	58
Lampiran 3. Tabel perhitungan test awal dan test akhir menggunakan software SPSS.....	59
Lampiran 4. Surat keterangan validasi.....	62
Lampiran 5. Permohonan izin penelitian	65
Lampiran 6. Surat balasan izin penelitian	66
Lampiran 7. Program latihan.....	67
Lampiran 8. Dokumentasi.....	83

