

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN TARGET
TERHADAP HASIL KETEPATAN *PASSING* SEPAK BOLA
CLUB PUTRAD FC LAMPUNG TENGAH**

SKRIPSI

Oleh:

Muhammad Richo Irfansyah

06061382025064

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2024**

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN TARGET
TERHADAP HASIL KETEPATAN *PASSING* SEPAK BOLA
CLUB PUTRAD FC LAMPUNG TENGAH**

SKRIPSI

Oleh


Muhammad Richo Irfansyah

Nomor Induk Mahasiswa 06061382025064


Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program
Sarjana

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Destriani, M.Pd.
NIP. 198912012019032018

Dosen Pembimbing,


Dr. Syafaruddin, M.Kes.
NIP. 195909051987031004



**PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN TARGET
TERHADAP HASIL KETEPATAN *PASSING* SEPAK BOLA
CLUB PUTRAD FC LAMPUNG TENGAH**

SKRIPSI

oleh
Muhammad Richo Irfansyah
NIM: 06061382025064
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator program studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Dosen Pembimbing,



Dr. Syafaruddin, M.Kes.
NIP. 195909051987031004



**PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN TARGET
TERHADAP HASIL KETEPATAN *PASSING* SEPAK BOLA
CLUB PUTRAD FC LAMPUNG TENGAH**

SKRIPSI

oleh
Muhammad Richo Irfansyah
NIM: 06061382025064
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 26 Juni 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes
2. Anggota : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd



Two handwritten signatures are present, one above the other, each with a horizontal line underneath it. The top signature is more stylized and the bottom one is more legible.

Palembang, 26 Juni 2024

Mengetahui,

Koordinator PrograStudi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Richo Irfansyah

NIM : 06061382025064

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh sungguh bahwa Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target Terhadap Hasil Ketepatan *Passing* Sepak Bola ClubPutrad Fc Lampung Tengah” ini seluruh isinya adalah benar benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penipuan dan menjiplak dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang telah dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 20 Juni 2024



Muhammad Richo Irfansyah

Nim. 06061383025064

PRAKATA

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target Terhadap Hasil Ketepatan *Passing* Sepak Bola ClubPutrad Fc Lampung Tengah” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Terima kasih kepada Dr. Syafaruddin, M.Kes., yang selalu mengarahkan dan membimbing selama proses penyusunan skripsi ini. Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd selaku penguji mengucapkan terima kasih atas saran dan masukan. Mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE, M.Si. selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono, M.A selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang memberikan kemudahan dalam pengadministrasian selama penulisan skripsi.

Terima kasih kepada Bapak Angga Setiawan, sebagai admin di Prodi Penjaskes atas bantuannya hingga akhir penyelesaian administrasi skripsi ini. Mengucapkan terima kasih kepada club Putrad Fc Lampung Tengah yang telah mendukung dan membantu selama melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga dengan harapan skripsi ini dapat bermanfaat bagi Prodi Penjaskes dan pembacanya.

Palembang, 20 Juni 2024

Muhammad Richo Irfansyah

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah Swt. Tuhan Yang Maha Esa yang sudah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Penyusunan skripsi ini tentunya mengalami berbagai macam kendala dan kesulitan. Skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa kepada dosen pembimbing, pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih yang tak terkira kepada :

1. Bapak Dr. Hartono, M.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan moral.
2. Ibu Destriani, M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam pengadministrasi selama penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dr.Syafaruddin, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bantuan, bimbingan dan masukan selama penulisan skripsi berlangsung.
4. Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd, selaku Dosen Penguji Dan kepada seluruh dosen pendidikan jasmani dan kesehatan beserta stafnya.
5. Ayah, ibu, kakak dan keluarga yang telah memberikan dukungan penuh kepada saya
6. Rekan mahasiswa Penjaskes Unsri khususnya angkatan 20 Palembang.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah Swt, menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Mudah-mudahan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Palembang , 20 Juni 2024

Muhammad Richo Irfansyah

PERSEMBAHAN DAN MOTO

Alhamdulillahirobbil'alamiin,

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah Swt, atas rahmat dan karunia-Nya yang telah mempermudah untuk menyelesaikan skripsi ini. Ungkapkan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan dari Allah yang telah memberikan semangat, nasehat, do'a dan dukungan dalam perjuangan masa perkuliahan. Limpahan kasih sayang untukku baik tersirat maupun tersurat. Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Allah Swt yang telah memberikan segalanya baik akal, pikiran dan kesehatan, serta memberikan kemudahan dalam segala masalah, sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibunda tercinta Ida Eliza. Super Hero kuat yang telah senantiasa mendo'akan, mendukung, serta memberikan semangat yang sangat luar biasa dan tak henti-hentinya untuk proses pembuatan penulisan skripsi. Gelar sarjana ini dipersembahkan untuk Ibuku.
3. Ayahanda, Ahmad Sulton. Sosok panutan untuk ke-3 anaknya dan mendidik, memotivasi, memberikan dukungan serta do'a yang selalu beliau panjatkan demi kelancaran dan kesuksesan hingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Gelar Sarjana ini dipersembahkan untuk Ayahku.
4. Saudara-Saudari kandung/sepupu, Laurentz Anne Safilla. Terima kasih telah menjadi bagian dalam perjalanan studi penulisan skripsi ini. Dan, terima kasih Ahmad Faiz Iqbal Rhamadan, Ahmad Fakhri Rizqullah, telah menjadi saudara yang baik untuk saya.
5. Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Akademik, dan Bapak Dr, Wahyu Indra Bayu, M.Pd selaku Dosen Penguji, yang tidak pernah bosan-bosannya meluangkan waktunya untuk membimbing serta tulus memberikan nasihat dan sarannya. Universitas Sriwijaya
6. Untuk teman seperjuangan Pajar Hari Widodo, Dimas Alfarizy, Ahmad Ridho Abiwan, Muhammad Iqbal, Thaufiq Hidayat, Dzakiy Amrulah,

Muhammad Dimas Praja, Rizky Gustaman, Karis Fadil Putra Armando, Edwin Qodri, Harist Wafii, Ananda Alfath yang telah memberikan tempat ternyaman setelah rumah dan seluruh teman teman penjaskes 2020.

7. Terima kasih kepada Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu serta pendidikan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk Fadia Marcheliana H. Terima kasih sudah hadir dihidupku dan tetap selalu ada dalam keadaan senang maupun susah, yang selalu memberikan semangat, saran, motivasi dalam penulisan skripsi ini, menjadi seseorang yang selalu sabar dan menjadi pasangan baik.

“MOTTO”

“Sesungguhnya sholatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanya untuk Allah,
Tuhan Semesta Alam”

(Q.S. Al – An’am : 162)

“Terbentur,
Terbentur,
Terbentur,
Terbentuk.”
(Tan Malaka)

“Setiap orang adalah penata/perancang hidupnya sendiri”
(Muhammad Richo Irfansyah)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
KATA PENGANTAR	vii
PERSEMBAHAN DAN MOTO.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
<i>ABSTRACT</i>.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian	5
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	5
1.2.2 Batasan Masalah	6
1.2.3 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Masalah	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Hakikat Sepak Bola	8
2.1.1 Pengertian Permainan Sepak Bola	8
2.1.2 Teknik – Teknik Dasar Sepak Bola	10
2.2 Hakikat Latihan.....	15
2.2.1 Pengertian Latihan.....	15
2.2.2 Prinsip – Prinsip Latihan	17
2.2.3 Aspek – Aspek Latihan.....	27
2.2.4 Tujuan Dan Sasaran Latihan.....	29
2.2.5 Faktor Penghambat Latihan.....	30

2.2.6	Daya Tahan.....	30
2.2.7	Kekuatan.....	31
2.2.8	Kecepatan	31
2.3	Hakikat Ketepatan Dan <i>Passing</i>	32
2.3.1	Pengertian Ketepatan.....	32
2.3.2	Pengertian <i>Passing</i>	32
2.3.3	Latihan <i>Passing</i> Menggunakan Target	40
2.3.4	Macam – Macam Latihan <i>Passing</i> Menggunakan Target.....	41
2.4	Kajian Penelitian Yang Relevan	46
2.5	Kerangka Berpikir.....	46
2.6	Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN.....		49
3.1	Jenis Penelitian.....	49
3.2	Rancangan Penelitian.....	49
3.3	Variabel Penelitian.....	50
3.4	Definisi Operasional Variabel.....	50
3.5	Populasi Dan Sampel Penelitian	51
3.5.1	Populasi	51
3.5.2	Sampel.....	51
3.5.3	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51
3.6	Instrumen Penelitian	51
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	52
3.8	Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		56
4.1	Hasil Penelitian	56
4.1.1	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Ketepatan <i>Passing</i>	56
4.1.2	Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i>	58
4.1.3	Uji Normalitas	60
4.1.4	Uji Homogenitas.....	61
4.1.5	Uji Hipotesis.....	61
4.2	Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		66
5.1	Kesimpulan	66

5.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	35
Tabel 2. 2 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Samping Luar.....	36
Tabel 2. 3 <i>Passing</i> Menggunakan Punggung Kaki Atau Kura – Kura Kaki.....	36
Tabel 3. 1 Norma.....	52
Tabel 4. 1 Descriptive statisti PreTest.....	56
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Data Pre-Test.....	57
Tabel 4. 3 Descriptives statisti PostTest.....	58
Tabel 4. 4 Uji Normalitas	59
Tabel 4. 5 Uji Normalitas	60
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas	61
Tabel 4. 7 Paired Samples Statistics.....	61
Tabel 4. 8 Paired Sample Test.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Jenjang Latihan.....	19
Gambar 2. 2 Kaitan Beban Kerja, Kelelahan, Pemulihan, dan Overkompensasi...	22
Gambar 2. 3 Kepribadian Atlet	24
Gambar 2. 4 <i>Passing</i> melalui terowongan.....	42
Gambar 2. 5 <i>passing</i> merobohan botol plastik	43
Gambar 2. 6 Operan Melewati Holahop.....	44
Gambar 2. 7 Variasi Latihan Target 1	46
Gambar 2. 8 Kerangka Berfikir	47
Gambar 3. 1 instrumen Dr.Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel	52
Gambar 4. 1 Diagram Nilai Statistik Pretest dan Posttest	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul Judul	74
Lampiran 2 Kartu Bimbingan Proposal.....	75
Lampiran 3 Persetujuan Seminar Proposal.....	76
Lampiran 4 Perbaikan Seminar Proposal	77
Lampiran 5 Surat Keputusan Pembimbing.....	78
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	79
Lampiran 7 Surat Balasan Club.....	80
Lampiran 8 Surat Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	81
Lampiran 9 Surat Perbaikan Makalah Hasil	82
Lampiran 10 Data Hasil Pre-Test Dan Post-Test	83
Lampiran 11 Program Latihan.....	84
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian	87

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN TARGET
TERHADAP HASIL KETEPATAN *PASSING* SEPAK BOLA CLUB
PUTRAD FC LAMPUNG TENGAH**

ABSTRAK

Tujuan melakukan penelitian guna mengetahui pengaruh latihan *Passing* Dengan Target terhadap hasil ketepatan *Passing* Sepak Bola Club Putrad Fc Lampung tengah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *Experiment one group pretest and posttest*. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Menggunakan teknik total sampling untuk pengambilan sampel yang berjumlah 31 orang. Instrumen penelitian pada penelitian ini yaitu tes modifikasi ketepatan *passing* sepak bola. Dari hasil pengolahan analisis data melalui perhitungan rumus uji-t dengan kriteria $t_{hitung} (8,958) > T_{tabel} (2,039)$ Dari data uji Uji Paired Sampel T-Test diperoleh nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *Passing* Dengan Target terhadap hasil ketepatan *passing*, ternyata memberikan pengaruh yang signifikan pada ketepatan *passing*. Implikasi penelitian ini yaitu latihan *Passing* Dengan Target dapat dilakukan dan dijadikan sebagai program latihan guna meningkatkan ketepatan *passing* bawah.

Kata Kunci: Pasing Dengan Target , Ketepatan.

Nama : Muhammad Richo Irfansyah

Nim 06061382025064

Pembimbing : Dr. Syafaruddin, M.Kes.

***THE INFLUENCE OF PASSING TRAINING USING TARGETS ON THE
ACCURACY OF PASSING RESULTS OF PUTRAD FC LAMPUNG
TENGAH FOOTBALL CLUB***

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the effect of Passing With Target training on the accuracy of passing results of Putrad Fc Lampung's football club. The research method used is the one-group pretest and posttest Experiment method. The research design used is the one-group pretest-posttest design. Total sampling technique was used to take samples totaling 31 people. The research instrument in this study is a modified football passing accuracy test. From the results of data analysis through t-test formula calculations with the criteria of t-value (8.958) > t-table (2.039), from the Paired Sample T-Test data test, the Sig. (2-tailed) value obtained is 0.000 < 0.05, thus it can be stated that H0 is rejected and Ha is accepted. Based on the research results regarding the effect of Passing With Target training on passing accuracy results, it turns out to have a significant effect on passing accuracy. The implication of this research is that Passing With Target training can be conducted and used as a training program to improve passing accuracy.

Keywords: *Passing With Target, Accuracy.*

Name : Muhammad Richo Irfansyah

Nim : 06061382025064

Advisor : Dr. Syafaruddin, M.Kes.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga berasal dari dua kata yaitu olah dan raga. Dimana olah yang memiliki arti mengolah, memperbaiki dan menyempurnakan sedangkan raga yang memiliki arti badan, fisik atau jasmani. Jadi kata olahraga adalah menyempurnakan fisik atau jasmani. Sepak bola adalah bidang olahraga yang sangat disukai dan digemari oleh masyarakat dari berbagai negara tidak terlepas dari faktor jenis kelamin, usia, status sosial terkhusus dikalangan pemuda. Kemudian banyak informasi yang di dapat dari berbagai media seperti TV, social media dan media cetak yang indikasi yang paling nyata dari pernyataan bahwa sepak bola adalah olahraga yang sangat populer. Disamping itu juga prestasi olahraga adalah asset yang dapat mengembangkan dan mempopulerkan suatu daerah, kota maupun Negara.

Pendidikan menjadi salah satu proses penting dalam kehidupan setiap individu dan memiliki fungsi serta peran penting bagi pembentukan karakter bangsa suatu negara. Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari pendidikan tersebut, maka dari itu proses pendidikan jasmani sangat diperlukan bagi para siswa sebagai generasi penerus bangsa. Pendidikan jasmani merupakan salah satu pembelajaran yang diajarkan kepada siswa mulai dari Sekolah Dasar (SD) sederajat, Sekolah Menengah Pertama (SMP) sederajat, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) . Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Tujuan pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah adalah untuk membantu peserta didik agar dapat meningkatkan dan mengembangkan keterampilan gerak (psikomotor), kognitif, spiritual, emosional, afektif dan

pengetahuan hidup sehat. Berdasarkan kebutuhan tersebut, pendidikan jasmani memiliki bagian penting dalam setiap kurikulum tingkat sekolah dasar, sekolah menengah dan sekolah menengah atas, terlebih kepada tumbuh kembang peserta didik karena dengan adanya pendidikan jasmani, siswa tersebut dapat belajar banyak hal bukan hanya sekedar olahraga. Bila dilihat dari setiap definisi dari berbagai ungkapan dan kalimat, namun memiliki maksud dan tujuan yang sama bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan fisik untuk mengembangkan kebutuhan setiap insan.

Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan para guru dalam merancang dan melaksanakan proses belajar mengajar. Menurut Arends model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas yang mengacu kepada pendekatan pembelajaran yang akan digunakan, tujuan pembelajaran, tahap-tahap pembelajaran, lingkungan dan pengelolaan kelas Permainan *Passing* ialah Gerakan yang paling sering dalam sebuah permainan sepak bola dan dengan berhasilnya mengumpan bola ke teman maka besar juga peluang dalam menciptakan gol. Banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola jarak pendek antara pemain satu dengan yg pemain lainnya. *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, operan ini banyak sekali dimanfaatkan oleh para pemain apa lagi dengan seorang pemain penyerang atau bisa juga pemain depan atau striker untuk mencetak gol di gawang lawan. 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.

Model pembelajaran yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan gerak siswa antara lain model pembelajaran eksplorasi, untuk

mengetahui hal tersebut perlu dikaji dan diteliti baik secara teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen. Keadaan seperti ini sering kali kurang mendapat perhatian guru, sehingga tujuan yang telah ditetapkan tidak dapat tercapai . Dengan adanya penelitian ini diharapkan akan meningkatkan kemampuan teknik *passing*, sehingga akan mendukung kemampuan dalam bermain sepakbola. Selain itu juga melalui penelitian ini akan dilihat pula sampai dimana keefektipan model pembelajaran kooperatif. Pendekatan pembelajaran kooperatif memiliki nilai prestasi signifikan rata-rata lebih tinggi dalam tiga tingkat domain kognitif pengetahuan, pemahaman, dan penerapan dibandingkan dengan mereka yang diajarkan melalui metode mengajar reguler (Kadry et al., 2021).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di seluruh penjuru dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepakbola, mulai dari anak- anak, remaja, dewasa dan orang tua di dunia gemar bermain sepakbola. Sepakbola dimainkan secara merakyat di desa- desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki da nada yang menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Teknik yang dikuasai juga hanya menendang dan mengoper, sementara untuk menjadi pemain sepakbola yang handal pemain diharuskan mampu untuk memberikan umpan danmengontrol bola.

Sepak bola juga memiliki peraturan yang harus dipatuhi, antara lain adalah pemain tidak boleh mencederai pemain lawan dengan sengaja, apabila terjadi, maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau kartu merah yang artinya pemain harus meninggalkan lapangan.

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan dua tim dan masing-masing timnya berjumlah 11 (sebelas) orang yang tujuannya memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Adapun kurun waktu yang dimainkan dalam permainan sepak bola adalah 2 x 45 menit waktu normal, setiap pemain harus berjuang dan berlari untuk

memenangkan pertandingan.

Dalam permainan sepak bola seorang pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola seperti mengumpan atau menendang bola (*passing*), adalah teknik dasar sepak bola dimana bola berpindah dari kaki pemain yang satu ke pemain yang lainnya dalam tim itu sendiri, menggiring bola (*dribbling*), adalah salah satu teknik dalam sepak bola, dimana pemain dapat leluasa memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan cara berlari membawa bola, menembak bola (*shooting*), merupakan teknik menendang bola dengan tujuan akhir yaitu menciptakan gol ke gawang lawan, menghentikan bola (*controlling*), merupakan kemampuan pemain sepak bola dalam hal menghentikan atau mengontrol bola yang dapat dilakukan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, menyundul bola (*heading*), merupakan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain bola dalam hal menyundul bola menggunakan kepala bagian dahi atau kening, lemparan kedalam (*throw in*), merupakan teknik jika bola meninggalkan lapangan dari bagian sisi samping lapangan permainan. Lemparan kedalam dilakukan oleh tim yang tidak menyentuh bola terakhir saat bola keluar lapangan permainan. Umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Umpan paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, karena pada kaki bagian dalam terdapat permukaan 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 sulit untuk melakukan umpan dengan kaki, bagian tubuh lain juga dapat digunakan.

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 peluang bahkan gol ke gawang lawan.

Ketepatan *passing*/umpan dan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat juga sangat berperan penting dalam sepak bola. Disamping menciptakan permainan yang cantik, hal ini juga memunculkan efektifitas bermain. Tentunya untuk melakukan itu semua tidaklah mudah. Pemain harus mengikuti sesi latihan yang berat dan jangka waktu yang panjang, agar dapat bekerja sama dengan baik dan mengetahui pergerakan terhadap pemain sesama tim.

Permainan sepak bola di pimpin oleh seorang wasit dan dua orang penjaga garis, permainan dimulai dengan tendangan pertama oleh satu pemain. Setiap pemain boleh menggunakan kaki, paha, dada, dan perut untuk menghentikan, mengontrol, menggiring, dan mengoper bola. Anggota badan yang tidak boleh digunakan adalah tangan. Jika boleh menyentuh tangan, dinyatakan hands ball dan di berikan hukuman tendangan dari lawan, tangan dalam permainan sepakbola hanya digunakan untuk melakukan lemparan ke dalam (throw in) apabila bola keluar lapangan (out) lemparan ke dalam dilakukan di garis samping tempat bola keluar. Akan tetapi, jika bola keluar di garis gawang harus dilakukan tendangan pojok di berikan kepada lawan karena bola keluar garis gawang oleh pemain yang bertahan. Dalam permainan sepakbola dituntut sportivitas yang tinggi serta kerja sama pemain yang baik. Selama permainan tidak boleh menjegal, memegang, menendang dan mendorong lawan. Tidak boleh mengumpat dengan kata – kata kotor kepada lawan atau wasit. Jika ketentuan itu di langgar, akan diberikan hukuman berupa tendangan bebas, kartu kuning sebagai tanda peringatan, atau kartu merah sebagai tanda keluar dari permainan.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. *Passing* yang dilakukan tidak sampai kepada teman.
2. *Passing* yang dilakukan masih terlalu kencang dan kurang

akurat, sehingga teman sulit untuk menerima bola.

3. Pemain di Putrad FC Lampung Tengah belum memiliki kemampuan *Passing* dengan baik ketika para pemain menerapkan *Passing* di lapangan.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang muncul dan adanya keterbatasan pada peneliti supaya masalah tidak meluas dan untuk lebih memperjelas pembahasan, untuk itu peneliti membatasi pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap ketepatan sepak bola Club Putrad FC Lampung Tengah.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang dikemukakan adalah: Apakah ada pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap ketepatan sepak bola Club Putrad FC Lampung Tengah ?

1.3 Tujuan Masalah

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap ketepatan sepak bola Club Putrad FC Lampung Tengah.
2. Untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* pemain Putrad FC Lampung Tengah.

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah terlaksananya penelitian ini, maka penulis berharap dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk laporan akhir mendapatkan gelar Strata 1 dan menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara untuk meningkatkan ketepatan *passing* dalam

permainan sepak bola.

2. Bagi pelatih di harapkan dapat di pergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain sepakbola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Y. N. 2018. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol. 02 No. 7Edisi Juli 2018, Hal (182-192)*, 182–192.
- Ahmad Yanuar Syauki, Bambang Yunanto, & Siti Maesaroh. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61–75.
<https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.270>
- Alhabsi, A. M. R. (2023). Perlindungan Hukum Terhadap Pemain Sepak Bola Atas Keterlambatan Gaji Yang Dilakukan Oleh Klub Sepak Bola Persikab Bandung Pada Liga 2 Tahun 2022. *Das Sollen: Jurnal Kajian Kontemporer Hukum ...*, 3, 1–17. <https://doi.org/10.11111/dassollen.xxxxxxx>
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). Teknik Dasar *Passing* Sepak Bola, latihan menggunakan target. July, 1–23.
- Ariyanti. (2016). Pengaruh Latihan *Passing* menggunakan Target Terhadap Kemampuan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Man Pacitan Kabupaten Pacitan. Pengaruh Latihan *Passing* menggunakan Target Terhadap Kemampuan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Man Pacitan Kabupaten Pacitan, 42(1), 1–10.
- Azis, J. (2023). Pengaruh Latihan El Rondo Dan Circle *Passing* Drill Terhadap Ketepatan *Passing* Sepak Bola Pada Club Sepak Bola Binataruna F.C U-13. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(7), 103–112.
<http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/issue/archive>
- Bagaswara, Hlm, 16. (2021). Perbandingan Pengaruh Latihan Jump To Box Dengan Depth Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Implikasinya Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola.

Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 2013–2015.

Chandra, A., Aditya, F., Muliawan, J., Jayawardhana, I., Warganegara, A., Sharon Setiawan, A., Nicholas Chandra, A., Aditya, F., Muliawan, J., Jayawardhana, I., & Ganesha Warganegara, A. (2022). Pengaruh Adanya Program Liga Champions Eropa pada Platform Vidio terhadap Minat Menonton Pertandingan Sepakbola Berbasis Streaming. *Journal Of Government and Social Issues (JGSI)*, 8, 2022. <https://jgsi.fisip.unila.ac.id/index.php/Jurnal>

Course, “C” AFC Coaching. (2017). variasi latihan *passing* menggunakan target target. Buku Lisensi “C” AFC Coaching Course, 8–20.

Dinisa Putrad, H., Aziz, I., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). Renang Gaya Dada 200 Meter. *Jurnal Patriot*, 2(1), 244–255.

Esser, B. R. N., & Susilawati, I. (2020). Pengaruh Latihan Shoulder Press Terhadap Ketepatan Lob Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Putrad Smpn 1 Labuapi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(1), 1–4.

Farel, & Humaid. (2019). *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education Vol . 3 Juli 2019 MOTIVASI PEMAIN SEPAKBOLA LIGA KOMPAS KACANG*

Ferdiansyah, M., AS, H., & Bactiar, I. (2021). Survei kemampuan teknik kontrol bola pada permainan sepakbola SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. *Pinisi Journal of Health & Sport Science*, 1–7.

GARUDA U-14 Kenny Farel Juriana Dan Hidayat Humaid Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta Email : Kennyfarel69@gmail.com , Motivasi Pemain. *Motivasi Pemain Sepakbola Liga Kompas Kacang Garuda U-14*, 3, 119–125.

Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117.

<https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>

- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Hartati, Destriana, S. A. (2019). Program studi pendidikan jasmani dan kesehatan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas sriwijaya tahun 2019. Pengembangan Instrumen Test Dan Pengukuran Lempar Tangkap Bola Ke Dinding Berbasis Teknologi Dan Informasi.
- Hasdiana, U. (2018). Soccer *Passing Learning Model Through the STEAM Approach (Science, Technology, Engineering, Art, And Mathematics)*. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/0735-2689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan. In *Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 53, Issue 9)*.
- I Putu Eri Kresnayadi. (2016). Pengembangan Program Latihan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 12–61.
- Insan, J., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga, Volume 07, No. 01, Januari 2022, Hal. 132-139, 7(1), 132–139*.
- Jasmani, J. P., & Volume, R. (2023). Unpari.ac.id. 2023. e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi 4(1): 1-7, 4, 1–7.
- Josep. (2019). Pengembangan Model Latihan *Passing Sepakbola Pada Club Gensus Junior Desa Cupak Kecamatan Danau Kerinci*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kadry, R. H., Hidayat, A. S., & Setiawan, M. A. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (Student Team Achievment Division)

- Terhadap Keterampilan *Passing* Sepakbola. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 126–134. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/view/5297>
- Kania Nisa Fauziah, Sudianto, S., & Septa Diana Nabella. (2022). Pengaruh Kelengkapan Data, Ketelitian, Kecepatan Dan Ketepatan Waktu Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Pt Federal International Finance (Fif) Cabang Batam. *Postgraduate Management Journal*, 2(1), 40–51. <https://doi.org/10.36352/pmj.v2i1.418>
- Karola, R. H., & Padli. (2021). Teknik Shooting Dalam Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 6–12.
- Mesnan, M., Supriadi, A., & Siregar, I. (2019). Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak Bola Dengan Pendekatan Taktis. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 68. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15895>
- Mulyono. (2020). Hakikat kekuatan otot tungkai. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Noordia, M. A. & A. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Pada Pemain Sepak Bola SSB Putrad Permata Usia 10- 12 Tahun Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 223–228.
- Oktavia, R. D., & Hariyanto, D. (2017). Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Statis Dan Latihan *Passing* Bergerak Dinamis Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Permainan Futsal. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 30–41. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i1.249>
- Prasetyo, H. J., Aji, W., & Putro, S. (2021). Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Akurasi *Passing* Siswa SSB U-16 Askatala. *Jurnal Keplatihan Olahraga SMART SPORT*, 19, 33–38.
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar *Passing* dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Ramadhan, C. R., Haetami, M., & Puspa, F. (2019). Pengaruh Latihan Target

- Games Terhadap Akurasi Servis Pendek Backhand Bulu Tangkis. Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak.
- Sciences, H. (2016). Hakekat Latihan bolavoli khususnya di SMP Negeri 17 Kota Pekanbaru. Perpustakaan Universitas Riau, 4(1), 1–23.
- SIDABUTAR, A. R. (2022). Pengaruh Latihan Barrier Hops Dan Koordinasi Mata/Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sma Negeri 1 Terusan Nunyai LampungTengah. 8.5.2017, 2003–2005.
- Simanjorang, E. K., Wahjoedi, W., & Snyanawati, N. L. P. (2021). Pengembangan Video Tutorial Materi *Passing* Sepakbola Mata Pelajaran PJOK untuk Kelas X SMA/SMK. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha, 8(3), 99–107.
<https://doi.org/10.23887/jjp.v8i3.33762>
- Subagyo Teori, A. D., & Sepakbola, H. (2017). Teori dan Praktek Permainan Sepakbola. <Http://Eprints.Uny.Ac.Id/9203/3/BAB%202%20-%2008601244163.Pdf>, 11–44.
- Suhdy, M. (2019). Studi tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 3(1), 102–107. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.882>
- Sumarsono, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 6(1), 1–8.
<https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>
- Suyatna. 2014. Buku Pendamping dan Penunjang Pembelajaran Siwa Penjasorkes, Yogyakarta: GMedia
- Syadika, F. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Target Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola Ssb Kota Jambi U-13. Sepakbola Soccer Steps to Succes, 33(1), 1–12.

- Syarifudin. (2020). Korelasi Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Jauhnya Lemparan Cakram Gaya Menyamping Di SMP Ganesha Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 111.
- Theodoridis, T., & Kraemer, J. (2019). Pengaruh Latihan Smal Sided Games Terhadap Ketepatan Umpan (*Passing*) Pada Pemain Sepakbola Club Ponrang Fc. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* 4(2): 218-226.
- Widiarso. (2020). Pengaruh Variasi *passing* Dan Target Terhadap Ketepatan *Passing* menggunakan Kakibagiandalampemain Sepakbolatim Smpn 7Muaro Jambi. *Jurnal Tunas Pendidikan* , 2(e ISSN), 2621–1629. <http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pgsd/login>