

**PENGARUH LATIHAN WALL PASS TERHADAP PENINGKATAN
PASSING JARAK PENDEK MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER DI
SMP NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

Skripsi oleh :

Nama : Gilang Yudha Putra

Nim : 06111006009

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

TAHUN 2015

**PENGARUH LATIHAN *WALL PASS* TERHADAP PENINGKATAN
PASSING JARAK PENDEK MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP
NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

Skripsi Oleh

Gilang Yudha Putra

Nomor Induk Mahasiswa 06111006009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing I



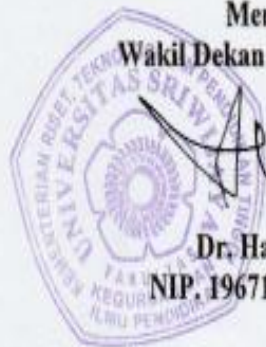
**Dr. Meirizal Uzra, M.Kes
NIP.196105281987021003**

Pembimbing II



**Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP.196303081987031003**

**Mengetahui,
Wakil Dekan Bidang Akademik**



**Dr. Hartono, M.A
NIP. 196710171993011001**

Skripsi telah di ujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

Tanggal : 21 Desember 2015

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Meirizal Usra, M.Kes



2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes



3. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Indralaya, Desember 2015

Diketahui oleh

**Ketua program studi pendidikan
jasmani dan kesehatan**



Dr. Hartati, M.kes

NIP: 196006101983032006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gilang Yudha Putra

NIM : 06111006009

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *wall pass* terhadap peningkatan *passing* jarak pendek dengan menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Indralaya Utara“ ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara 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 dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indralaya, Desember 2015

Yang membuat pernyataan

GilangYudha Putra

NIM 06111006009

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program pendidikan jasmasi dan kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Meirizal Usra, M.Kes dan Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing akademik serta Drs. Djumadin Syafril, M.Kes sebagai pengasuh yang telah memberikan bimbingan selama penulisan dan penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak ibu dosen penjaskes yang telah mendidik dan memberikan perkuliahan dengan baik selama ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Unsri dan Dr. Hartati, M.Kes Ketua Program Studi Pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada Drs. Herlina selaku kepala SMP Negeri 1 Indralaya Utara, Cornelius Sutardi selaku guru penjaskes, serta guru SMP Negeri 1 Indralaya Utara, yang telah memberikan izin untuk penulis mengadakan penelitian.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik penulis maupun bagi civitas akademika.

Inderalaya, Desember 2015
Penulis

Gilang Yudha Putra

Kupersembahkan kepada :

- *Kedua orang tuaku, ayahanda Kalimi dan ibunda Darajatun yang selalu mendoakanku dan memberiku semangat dalam perkuliahan ini.*
- *Adikku tercinta Gendis Clara Putri dan keponakan-keponakanku yang selalu senantiasa memberikan motivasi dan selalu mengharapkan keberhasilanku.*
- *Keluarga besarku yang selalu memberikan semangat dan mendoakanku.*
- *Habiibatun Fitriyah yang memberikan warna dan semangat dalam hidupku.*
- *Teman-temanku Reno, Yogi, Putu, Jevrando, Hidayat, Irwan Dadi A, R`vian, Alri, Andi Cuk, Fadli, miko jendol, Sonny, Amrina, Silvi, Elin, Ayu, Nengah, Irma, Rahma, Restu, Hamzah, Agus, Dezian, Tito, Tanjung, Adam, Ruli, Rafel, Robert, Rahmat, Dio, Ardi, terima kasih untuk semangat dan waktu yang kita lewati bersama.*
- *Seluruh sahabat penjaskes khususnya 2011 dan adik-adik tingkat penjaskes 2012-2015, terima kasih atas kebersamaan dan pertolongan yang kalian berikan selama ini..*
- *Guru-guru SMP Negeri 1 Indralaya Utara yang selalu membimbing dan memberikan saran sewaktu melakukan Penelitian.*
- *Seluruh teman-temanku di Universitas Sriwijaya Indralaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, terima kasih atas persahabatan dan jalinan ini.*
- *Almamaterku tempat aku menimba ilmu.*

Motto :

- *Satu untuk semua, semua untuk satu*
- *Kebaikan itu bertindak bukan sekedar ucapan lisan*
- *Selalu optimis dan berfikir positif*
- *Belajar dari kesalahan untuk menjadi yang lebih baik*
- *Bekerja keras, cerdas dan disertai doa*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Batasan Masalah	2
1.4 Rumusan Masalah	2
1.5 Tujuan Penelitian	2
1.6 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Deskripsi teoritik	4
2.1.1 Pengertian <i>Passing</i>	4
2.1.2 Pengertian <i>Passing</i> Kaki bagian Dalam.....	4
2.1.3 Teknik <i>Passing</i> kaki bagian dalam.....	5
2.2 Latihan <i>Wall Pass</i>	5
2.3 Hakikat Latihan.....	6
2.3.1 Aspek-Aspek Latihan.....	7
2.3.2 Prinsip Latihan	7
2.3.3 Tujuan Latihan.....	8
2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Latihan.....	9
2.4 Kegiatan Ekstrakurikuler.....	10
2.5 Program Latihan.....	10
2.6 Kerangka Berfikir.....	11
2.7 Hipotesis.....	11

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	12
3.2 Variabel Operasional Variabel	12
3.3 Definisi Operasional.....	12
3.4 Populasi, Sampel Penelitian.....	13
3.3.1 Populasi Penelitian.....	13
3.3.2 Sampel Penelitian.....	13
3.5 Rancangan Penelitian.....	14
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	14
3.6.1 Tempat Penelitian.....	14
3.6.2 Waktu Penelitian.....	14
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	14
3.8 Instrumen Penelitian.....	15
3.9 Teknik Analisis Data.....	17
3.9.1 Uji Normalitas Data.....	17
3.9.2 Uji Hipotesis.....	19

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	20
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	20
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	20
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Kecepatan <i>Pretest passing</i>	21
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Kecepatan <i>Posttest passing</i>	21
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>wall pass</i>	22
4.1.6 Analisis Data.....	22
4.1.7 Hipotesis.....	35
4.2 Pembahasan.....	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Data Hasil Kecepatan <i>Pretest</i>	21
Tabel 4.2 Distribusi Data Hasil Kecepatan <i>Posttest</i>	21
Tabel 4.3 Daftar Perbandingan Hasil Kecepatan <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> ...	22
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Kecepatan <i>Pretest</i>	24
Tabel 4.5 Daftar Distribusi Hasil Ketepatan <i>Pretest</i>	27
Tabel 4.6 Daftar Distribusi Hasil Kecepatan <i>posttest</i>	30
Tabel 4.7 Daftar Distribusi Hasil Ketepatan <i>Posttest</i>	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	11
Gambar 2.2 Latihan Wall Pass (memantulkan ke dinding).....	16
Gambar 2.3 Histogram Hasil Kecepatan <i>pretest</i>	24
Gambar 2.4 Histogram Hasil Ketepatan <i>pretest</i>	27
Gambar 2.5 Histogram Hasil Kecepatan <i>posttest</i>	30
Gambar 2.6 Histogram Hasil Ketepatan <i>posttest</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	44
Lampiran 2. Usul Judul Penelitian.....	45
Lampiran 3. Surat Persetujuan Seminar Proposal.....	46
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Diseminarkan.....	47
Lampiran 5. Surat Penelitian Dari Sekolah.....	48
Lampiran 6. Kartu Pembimbingan Skripsi.....	49
Lampiran 7. Kartu Pembimbingan Skripsi 2	50
Lampiran 8. Surat Persetujuan Ujian Skripsi.....	51
Lampiran 9. Program Latihan.....	52
Lampiran 10. Data Hasil Pretest Kecepatan.....	55
Lampiran 11. Data Hasil postest Ketepatan.....	57
Lampiran 12. Data Hasil pretest Ketepatan.....	59
Lampiran 13. Data Hasil postest Ketepatan.....	61
Lampiran 14. Tabel Data Distribusi pretest dan postest.....	63
Lampiran 15. Tabel Beda Pretest dan Postest Kecepatan.....	64
Lampiran 16. Tabel Beda Pretest dan Postest Ketepatan.....	66
Lampiran 17. Catatan Latihan.....	68
Lampiran 18. Foto Latihan Penelitian.....	72

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “pengaruh latihan *wall pass* terhadap peningkatan *passing* jarak pendek menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Utara”. Rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “bagaimana pengaruh latihan *wall pass* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan hasil *passing* jarak pendek menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola?” khususnya pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya utara. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan desain *one grup pretest dan posttest*. Populasi penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Indralaya Utara yang berjumlah 40 Orang dan dijadikan sebagai sampel penelitian. Setelah dilakukan pretest, sampel kemudian diberikan latihan berupa *wall pass* selama 6 minggu. Setelah diberikan perlakuan latihan *wall pass* untuk hasil kecepatan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 60 %, ternyata didapati kenaikan mean 2,85 kali . Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikansi (α) 0,5%, $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan $t_{hitung} = 10,7$ sementara $t_{tabel} 2,85$. Latihan *wall pass* untuk hasil ketepatan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 60 %, ternyata didapati kenaikan mean 3,01 kali . Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikansi (α) 0,5%, $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan $t_{hitung} = 11,2$ sementara $t_{tabel} 2,85$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dalam penelitian ini, dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima. Ada pengaruh latihan *wall pass* (memantulkan bola ke dinding) terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *passing* jarak pendek menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Utara.

Kata Kunci : Latihan, Wall Pass, Kecepatan dan Ketepatan Passing


Disetujui oleh,

Pembimbing



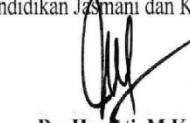
Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP.196105281987021003

pembimbing 2



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP.196303081987031003

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes
NIP.196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

I.I Latar Belakang

Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Permainan ini hampir seluruhnya di mainkan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukuman. Permainan sepak bola dapat di lakukan di lapangan terbuka (*out door*) dan di lapangan tertutup (*in door*). Adapun tujuan permainan sepak bola adalah pemain berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan bola. Sepak bola merupakan permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Mengembangkan keterampilan teknik dasar permainan sepak bola ada beberapa macam, yaitu : menendang bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menghentikan bola (*stopping*), lemparan bola kedalam (*throw-in*), gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan (Danny Mielke,2007:19). Menurut Joseph A.Luxbacher (2012:11) terdapat tiga teknik dasar untuk mengoper (*passing*): *inside of the foot* (dengan bagian samping dalam kaki), *outside of the food* (dengan bagian samping luar kaki), *instep* (dengan kura-kura kaki). Prinsip *passing* dalam permainan sepak bola ini adalah seenak mungkin diterima dan secepat mungkin diterima.

Menendang bola dengan bagian samping dalam kaki adalah keterampilan mengumpan bola yang paling dasar dan harus anda pelajari terlebih dahulu biasanya disebut dengan *push pass* (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya mendorong bola. Teknik pengoperan ini digunakan untuk mengerakan bola sejauh 5 hingga 15 yards, joseph A. Luxbacher (2012 : 12). Dari

pengamatan atau pengalaman yang saya amati di media elektronik atau di sekolah sepak bola (SSB) masih banyak para pesepak bola belum menguasai teknik dasar *passing* menggunakan kaki samping bagian dalam karena masih terdapat kesalahan yang biasa dilakukan pemain yaitu saat melakukan *passing* dengan mengayunkan kaki menyilang di depan tubuh. Data yang diperoleh pada saat melakukan kegiatan P4 (Pengembangan dan Penerapan Perangkat Pembelajaran) dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun dalam kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 1 Indralaya utara, 70% siswa belum menguasai teknik dasar *passing* menggunakan kaki bagian dalam dan hanya 30% siswa yang mampu dengan baik melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.

Kesulitan siswa ekstrakurikuler pada tendangan kaki bagian dalam ini dapat dilihat dari lambatnya bola sehingga dapat dipotong atau direbut oleh lawan. Selain itu siswa kurang tepat dalam perkenaan pada bola saat melakukan *passing*. Kemudian *passing* yang dilakukan tidak tepat sasaran atau melenceng. Dari uraian latar belakang di atas, peneliti pembelajaran jasmani dan kesehatan di SMP Negeri 1 Indralaya utara siswa ekstrakurikuler mencoba memberikan latihan *wall pass* untuk meningkatkan kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola. Maka dalam hal ini penulis akan mengadakan penelitian mengenai :“Latihan *Wall Pass* terhadap peningkatan hasil *passing* jarak pendek menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya utara”. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis pribadi dan sekolah penelitian ini dilakukan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Jalannya bola lambat saat melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam untuk jarak 5 meter.
2. Siswa dalam perkenaan pada bola saat *passing* tidak tepat.
3. Siswa dalam pelaksanaan *passing* tidak tepat sasaran.

1.3 Batasan Masalah

Penulis hanya membatasi kecepatan *passing* jarak 5 meter menggunakan kaki bagian dalam sebagai variabel terikat yang akan diteliti. Latihan memantulkan bola ke dinding (*Wall Pass*) dipilih sebagai metode latihan dalam upaya peningkatan kemampuan *passing* jarak pendek menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola. Penulis menggunakan siswa kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya utara sebagai sampel penelitian

1.4 Rumusan Masalah

Mengacu pada batasan masalah yang telah dijelaskan, penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “bagaimana pengaruh latihan *wall pass* terhadap peningkatan kecepatan hasil *passing* jarak pendek menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola?” khususnya pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya utara.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *wall pass* terhadap hasil peningkatan *passing* jarak pendek menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya utara.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan mempunyai manfaat dan kegunaan yang erat kaitannya dengan masalah ini.

Manfaat penelitian adalah :

1. Bagi para siswa, di harapkan siswa mampu meningkatkan kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam permainan sepak bola.
2. Bagi guru penjaskes, sebagai bahan masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi kaitanya teknik dasar permainan sepak bola.
3. Bagi peneliti, dapat di jadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Asril.1999.*Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang:FIK UNP.
- Beutelstahl,Dieter.2011.*Belajarbermain Bola Volley*.Bandung: Pionir Jaya
- Bompa O.Tudor.1994.*Teori dan Metodologi Latihan*
- Danny, Mielke.2007.*Dasar-Dasar Sepak Bola*.Bandung: PT. Intan Sejati
- Harsono.1988. *Coaching dan Aspek-aspek psikologi dalam Coaching*. Jakarta:CV Tambak Kusuma
- Harsono. 1993. *PembinaanOlahragaUsiaDini*. Jakarta: Pendidikan Guru dan TenagaTeknis.
- Iyakrus.2010.*Permainan Sepak Takraw*.Palembang: UNSRI
- Ismaryati. 2008. *TesdanPengukuranOlahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNSPress.
- Kokasih, Engkos. 1993.*Olahraga Teknik dan Program Latihan*.Jakarta:CV Akademika Pesindo
- Luxbacher,A.Joseph.2012.*Sepak Bola*.Jakarta:PT Rajagrafindo Persada
- Ridwandan Sulaeman.2008.*Sepak Bola*:PT. Widya Duta.
- Sudjana.2005.*metoda statistika*.Bandung:PT. Tarsito
- Sugiyono.2012.*Metode penelitian pendidikan*.Bandung: Alfabeta
- Sugiyono.2012.*Statistika untuk penelitian*.Bandung: Alfabeta
- Suharsimi, Arikuno.2010.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Jakarta:Rineka Cipta

Suryabrata, Sumadi.2010.*Metodologi Penelitian*.Bandung:PT Rajagrafindo Persada

Sutrisno. 2007. *Permainan Sepak Bola Berprestasi*.Jakarta:PT Musi Perkasa Utama

Sukirno dan Waluyo.2011.Bola Volley. Palembang: CV Dramata Kreasi Media