

**PENGARUH LATIHAN VARIASI BERMAIN TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN PASSING PEMAIN
SEPAKBOLA AKADEMI KAPAU AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan untuk memenuhi
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**AIDIL FITRAH
NIM. 19087054**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain Sepakbola Akademi Kapau Agam” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini. Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Aidil Fitrah

NIM 2019/19087054

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemin Sepakbola Akademi Kapau Agam

Nama : Aidil Fitrah

NIM/BP : 19087054/2019

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

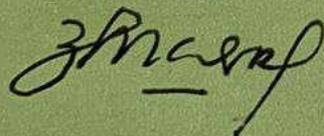
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2024

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP.196311041987031002

Pembimbing



Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd
NIP. 199301062019031015

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Aidil Fitrah

NIM / BP : 19087054 / 2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

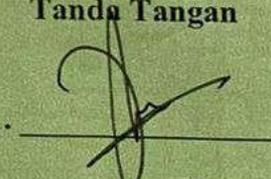
**Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan
Passing Pemain Sepakbola Akademi Kapau Agam**

Padang, Januari 2024

Nama

Tanda Tangan

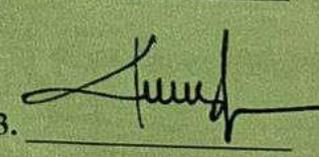
1. Ketua : Ikwanul Arifan S.Pd., M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Afrizal S, M. Pd

2. 

3. Anggota : Irfan Oktavianus, M. Pd

3. 

ABSTRAK

Aidil Fitrah (19087054): Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain Sepakbola Akademi Kapau Agam

Permasalahan yang ditemukan saat melakukan observasi ialah pada *passing* terlihat adanya kelemahan dan kekurangan dalam melakukan *passing* sehingga taktik yang di instruksikan oleh pelatih tidak berjalan dengan baik. Variabel dalam penelitian ini adalah Latihan Variasi Bermain sebagai variabel bebas dan Peningkatan Ketepatan *Passing* sebagai variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : Pengaruh Latihan Variasi Bermain terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain Sepakbola

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain *One Group Pre-test-Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola yang latihan di Akademi Kapau Agam berjumlah 54 orang. Sampel penelitian berjumlah 20 orang atlet putra yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian ialah tes untuk mengukur ketepatan *passing* yang diadaptasi dari tes *passing* sepakbola Suparjo dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji T.

Hasil analisis data penelitian menunjukkan ada perubahan nilai rata-rata hasil nilai *pretest* dan *posttest* sebesar 8,4 dan nilai $p(0,000) < 0,05$. Hasil ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi bermain terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi Kapau Agam. Berdasarkan perbedaan hasil rata-rata (*mean difference*) dari *pretest* dan *posttest* maka dapat diketahui besarnya persen peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi Kapau Agam sebesar 32%

Kata kunci : Latihan Variasi Bermain, Ketepatan *Passing*, dan Sepakbola

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan segala rasa puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain Sepakbola Akademi Kapau Agam". Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini dapat terlaksana berkat bimbingan dan dukungan langsung dan tidak langsung dari semua pihak yang terlibat. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu, mendiang ayah, dan keluarga tercinta. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak atas kasih sayang, doa, serta dukungan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ijin penelitian Skripsi.
3. Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga FIK UNP Bapak Dr. Masrun, M.Kes yang telah memberikan bimbingan, arahan, ijin dan bantuan selama penulisan skripsi ini
4. Bapak Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd. dan Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan sumbangan pemikiran, masukan dan pengarahan selama penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd dan Irfan Otavianus, S.Pd, M.Pd selaku kontributor yang telah memberikan saran dan masukan selama pembuatan skripsi berlangsung.
6. Staf pengajar dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus Akademi Kapau Agam yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian yang akan dilakukan.

8. Pelatih Akademi Kapau Agam yang telah memberikan informasi terkait penelitian yang dilakukan.
9. Hidayatul Silvia, terima kasih atas do'a dan dukungan moril maupun material selama ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
10. Teman-teman Departemen Kepeleatihan Olahraga angkatan 2019 yang telah *mengsupport* dan berjuang bersama-sama.
11. Teman-teman yang telah berbagi ide serta dukungannya dalam menyelesaikan Skripsi ini. Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Tiada kata yang dapat penulis sampaikan hanyalah rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Atas bantuan yang telah diberikan, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, semoga amal baik yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT dan semoga karya ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Dalam pembuatan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik, saran dan evaluasi dari pembaca agar kedepannya bisa lebih baik lagi. Aamiin

Padang, Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Sepakbola	8
2. <i>Passing</i>	15
3. Prinsip dasar <i>passing</i>	17
4. Ketepatan <i>Passing</i>	24
5. Latihan.....	27
6. Variasi Bermain	31
B. Kerangka Konseptual	36
C. Penelitian Yang Relevan	37
D. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Definisi Operasional Variabel	40
D. Populasi dan Sampel Penelitian	40

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	41
F. Prosedur penelitian	43
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	47
A. Hasil Penelitian.....	47
1. Deskripsi Hasil Penelitian	47
2. Hasil Uji Prasyarat	48
3. Analisis Data	49
B. Pembahasan	51
C. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR TABEL

No. Tabel	Hal.
1. Kejuaraan Akademi Kapau Agama Beberapa Tahun Terakhir	5
2. Populasi Penelitian	41
3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	48
4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	49
5. Uji T	50
6. Persentase Peningkatan	50

DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Hal.
1. Langkah-Langkah Melakukan Passing Inside of the Foot.....	20
2. Perkenaan Bola Passing Inside of the Foot	21
3. Langkah-Langkah Melakukan Passing Outside of the Foot	22
4. Perkenaan Bola Passing Outside of the Foot	22
5. Langkah-Langkah Melakukan Passing Instep	23
6. Perkenaan Bola Passing Instep.....	24
7. Hipotesis Penelitian.....	38
8. Desain Penelitian	39
9. Bentuk Tes Awal dan Tes Akhir	42

DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Hal.
1. Program Latihan.....	61
2. Data Sampel	77
3. Presensi Kehadiran	78
4. Hasil <i>pre-test</i>	79
5. Hasil <i>post-test</i>	80
6. Deskriptif Statistik	81
7. Surat Izin Penelitian	83
8. Surat Balasan Akademi	84
9. Dokumentasi	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan sehari-hari yang sering dilakukan orang untuk mengembangkan tubuh dan pikiran yang sehat. Selama ini olahraga memberikan dampak positif bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kemampuan negara dalam menerapkan sistem pembangunan berkelanjutan. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan poin luar biasa latihan olahraga yang diungkapkan oleh Muchtar dan Pebri (2008: 1), yaitu "Olahraga di Indonesia tidak sekedar rekreasi atau kebugaran jasmani, tetapi juga harus mempertimbangkan peningkatan prestasi guna memajukan bangsa nama di panggung global."

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Nasional. Pada Bab II Pasal 4 dijelaskan bahwa "Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, mempererat dan membina persatuan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat dan

kehormatan bangsa, dan menjaga perdamaian dunia. "Olahraga sepakbola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim berjumlah sebelas orang yang tujuannya untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (Yudi, A & Surohmat 2020:60).

Sepak bola adalah permainan yang sangat terkenal di dunia. Sepak bola telah mengalami banyak perubahan dan perbaikan dari struktur yang sederhana dan *primitive* hingga sepak bola masa kini yang sangat terkenal dan disukai banyak orang, baik anak-anak, orang dewasa, orang tua bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan inovasi yang sangat pesat pun turut mempengaruhi perkembangan pertandingan sepak bola ini. Selain itu, sepak bola adalah permainan yang sangat populer di kalangan semua lapisan masyarakat, termasuk kelas bawah, kelas pekerja, dan orang-orang yang memiliki hak istimewa. Baik muda maupun tua, serta dari masyarakat perkotaan hingga daerah terpencil. Jika kita melihat perkembangannya, sepak bola dari tahun ke tahun selalu berkembang pesat dan semakin bertumpu pada kemampuan ideal seorang pemain sepak bola.

Sepakbola di Indonesia merupakan salah satu olahraga yang banyak dipromosikan dan dikembangkan. Perkembangan ini ditandai dengan bermunculannya persatuan atau klub dan sekolah sepakbola (SSB) di berbagai pelosok tanah air, tidak hanya di kota-kota, tetapi juga menyebar ke desa-desa, sehingga sekarang dapat dikatakan bahwa permainan sepakbola merupakan olahraga rakyat. Seiring dengan perkembangan ini, maka akan tersedia generasi pemain sepakbola untuk masa yang akan

datang. Permainan sepakbola mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak banyaknya kegawang lawan dan berusaha mempertahankan untuk tidak kemasukan bola, kelompok paling banyak memasukan bola keluar sebagai pemenang.

Yulifri & arsil (2017:1) menyebutkan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan digandrungi oleh semua kelompok umur hamper di seluruh dunia. Bagaimana dunia merebutkan piala eropa, perebutan piala champions, dan lain sebagainya. Ratusan juta pasang mata tidak berkedip di depan televisi ketika menyaksikan suatu pertandingan sepakbola. Arifan, I (2020:74) Untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga Sepakbola dibutuhkan pembinaan, sarana dan prasarana, ketekunan, kemauan yang kuat, penguasaan Teknik dan taktik, mental yang kuat, dan pengalaman latihan maupun pertandingan yang cukup lama serta mempunyai kondisi fisik atau stamina yang baik.

Dalam permainan sepakbola teknik merupakan suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efesien. Karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita-citakan (Afrizal, 2018) Teknik dasar juga merupakan suatu pondasi untuk dapat bermain sepakbola. Semua kegiatan yang mendasar dari permainan sepakbola adalah modal seseorang untuk dapat bermain sepakbola.

Taktik merupakan siasat seseorang atau sekelompok orang untuk memperdaya, menipu atau mengecoh lawan melalui trik - trik atau gerak tipu yang dimiliki dalam pertandingan atau kompetisi yang bertujuan untuk meraih suatu kemenangan secara sportif. Program latihan yang dirancang oleh pelatih juga sangat mempengaruhi terhadap keberhasilan passing. Sarana dan prasarana latihan dan pertandingan juga tidak boleh dilupakan begitu saja saat Latihan berlangsung.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan passing dalam permainan sepakbola, baik faktor internal seperti kondisi fisik seperti kekuatan otot kaki, koordinasi mata dan kaki, keseimbangan tubuh, dan kondisi fisik lainnya. Selain itu faktor eksternal seperti kondisi alam seperti angin yang mempengaruhi lintasan bola.

Salah satu klub di Kecamatan Tilantang Kamang yang melakukan pembinaan Sepakbola adalah Akademi Kapau Agam. Klub ini didirikan atas dasar sudah fakumnya beberapa klub sepakbola yang ada di Kabupaten Agam. Pemain yang tergabung di Akademi Kapau Agam terbagi dalam 3 kelompok umur yaitu 6-9 tahun, 10-13 tahun, dan 14-17 tahun. Latihan dilakukan 4 kali dalam seminggu yaitu setiap hari senin, rabu, jum'at dan sabtu untuk kelompok umur 14-17 di lapangan Ladang Laweh Kapau, Kecamatan Tilantang Kamang, Kabupaten Agam. Klub ini belum cukup lama berdiri dan Akademi Kapau Agam sudah mengikuti beberapa kali kejuaraan yang pernah diikuti antara lain yang dapat di lihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Kejuaraan Sepakbola yang pernah diikuti oleh Akademi Kapau Agam beberapa tahun terakhir

Kejuaraan	Peringkat	Tahun
Open Turnamen Remaja Club Simarasok	Juara 1	2021
Sparta Cup	Perempat Final	2022
Millennial Cup	Juara 1	2022
Liga TopSkor Sumatera Barat Umur 15 dan 16 Tahun	Peringkat 10	2023
Akademi Kapau Agam Cup Umur 15 Tahun	Perempat Final	2023
Akademi Kapau Agam CUP Umur 17 Tahun	Semi Final	2023

Sumber: Hendra (Pelatih Akademi Kapau Agam)

Berdasarkan observasi dan wawancara yang penulis lakukan di Akademi Kapau Agam pada tanggal 19-25 februari 2023. Penulis melihat selama latihan atau *game interval* pemain rata rata masih banyak yang terlihat adanya kelemahan dan kekurangan dalam melakukan passing. Dilihat juga dari lanjutan pertandingan minggu ke-6 Liga Topskor Sumatera Barat Kelompok Umur 15 dan 16, antara Akademi Kapau Agam berhadapan dengan PSG Gaduik pada tanggal 20 Mei 2023 Jam 16.45 WIB masih banyak pemain yang salah saat melakukan passing sehingga taktik dan strategi yang di instrusikan oleh pelatih tidak berjalan dengan baik, aliran bola sering terputus sehingga bola pun jarang sampai ke pemain penyerang */stiker* sehingga gol sangat sulit tercipta. Hal ini diduga dikarenakan rendahnya keterampilan *passing* pada setiap pemain Akademi Kapau Agam. Pada babak pertama pemain Akademi Kapau Agam banyak gagal melakukan passing ketimbang passing yang berhasil, begitupun yang terjadi pada babak kedua.

Untuk itu pemain sepakbola perlu dilatih terprogram serta dengan prinsip-prinsip latihan serta mampu dilaksanakan oleh pemain tersebut baik secara teoritis maupun praktis dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *passing*. Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor yang dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain Akademi Kapau Agam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan di atas, maka identifikasi penelitian ini ialah:

1. *Passing* yang dilakukan masih asal asalan sehingga sering tidak sampai kepada teman.
2. Penguasaan Teknik dan Taktik
3. Program Latihan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas dan penulis mempertimbangkan waktu dan biaya maka batasan masalah ini di batasi pada latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* dengan metode latihan variasi bermain terhadap pemain Akademi Kapau Agam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada batasan masalah, perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh latihan dengan metode variasi bermain terhadap ketepatan *passing* pemain Akademi Kapau Agam?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain dan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan metode variasi bermain terhadap ketepatan *passing* pemain Akademi Kapau Agam.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan model latihan dan menambah variasi model latihan yang akan dipraktikkan kepada pemain di Akademi Kapau Agam.

2. Praktis

- a. Pelatih, penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk meningkatkan ketepatan *passing* pemain sepakbola Akademi Kapau Agam.
- b. Pemain, penelitian ini dapat di jadikan pengetahuan untuk latihan tambahan mandiri di rumah.
- c. Peneliti, memperluas pengetahuan dan manambah pengalaman dalam merancang dan melakukan penelitian ilmiah tentang pengaruh model latihan *passing* pada pemain sepak bola.