

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SASARAN DIAM DAN SASARAN
BERGERAK TERHADAP KETEPATAN *LONG PASSING***
(Studi Eksperimen Terhadap Pemain SSB Muspan U14-U17 Kota Padang)

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

HARIS SUDANA
2014/14087010

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan Sasaran Diam dan Sasaran Bergerak Terhadap Ketepatan *Long Passing*

Nama : Haris Sudana

BP/NIM : 14087010/ 2014

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

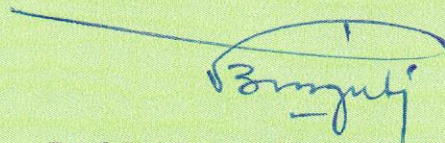
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 23 Oktober 2019

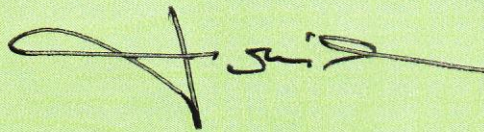
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

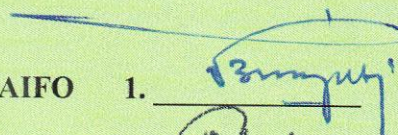
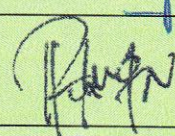
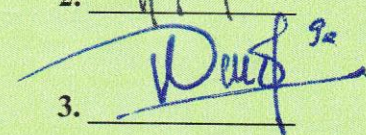
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Haris Sudana
NIM : 14087010/ 2014

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Perbedaan Pengaruh Latihan Sasaran Diam dan Sasaran Bergerak
Terhadap Ketepatan *Long Passing*

Padang, 23 Oktober 2019

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO	1. 
2. Anggota	: Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd	3. 

ABSTRAK

Haris Sudana (2019) Perbedaan Pengaruh Latihan Sasaran Diam Dan Sasaran Bergerak Terhadap Ketepatan *Long Passing* (Studi Eksperimen Terhadap Pemain SSB Muspan U14-U17 Kota Padang)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sasaran diam dengan latihan sasaran bergerak serta perbedaan keduanya terhadap ketepatan *long passing* pemain SSB Muspan U14-U17 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah *Quasi*-Eksperimen dengan rancangan *Matched Subject Design*. Penelitian dilakukan dilapangan sepakbola SSB Muspan yang bertempat di depan Gedung TVRI Sumatera Barat dan didepan SDN 19 Koto Pulai, Kec. Koto Tengah, Kota Padang, Sumatera Barat. Populasi penelitian adalah seluruh pemain SSB Muspan. Sampel yang diambil adalah pemain U14-U17 menggunakan teknik *purpose sampling* sebanyak 24 orang. Instrumen tes yang digunakan adalah Bobby Charlton *test*. Analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) latihan sasaran diam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *long passing*, dengan t hitung 2,545 > t tabel 2,201 dengan peningkatan persentase sebesar 11,888%, 2) latihan sasaran bergerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *long passing*, dengan t hitung 9,027 > t tabel 2,201 dengan peningkatan persentase sebesar 18,333%. 3) latihan sasaran bergerak memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan sasaran diam terhadap ketepatan *long passing*, dengan t hitung 4,870 > t tabel 2,201 dengan selisih rerata sebesar 30,83.

Kata Kunci: ketepatan *long passing*, sasaran diam, sasaran bergerak

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah swt, atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Perbedaan Pengaruh Latihan Sasaran Diam dan Sasaran Bergerak Terhadap Ketepatan *Long Passing***. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak. (1) Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO selaku pembimbing, (2) Dr. Roma Irawan, M.Pd selaku penguji I sekaligus Sekretaris Jurusan Kepelatihan Olahraga, (3) Vega Soniawan, M.Pd selaku penguji II, (4) Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, selaku ketua Jurusan, (5) Nenek dan kedua orang tua yang selalu men-*support* penulis, adik-adik penulis, teman-teman serta jajaran pelatih SSB Muspan Kota Padang.

Semoga bimbingan dan bantuan yang diberikan menjadi amal di sisi Allah swt, amin. Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	12
D. Perumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Kajian Teori	15
B. Penelitian Yang Relevan	41
C. Kerangka Konseptual.....	42
D. Hipotesis Penelitian	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Jenis Waktu dan Tempat Penelitian	46
B. Populasi dan Sampel.....	46
C. Desain Penelitian	49
D. Defenisi Operasional	50
E. Jenis dan Sumber Data	50
F. Teknik Pengumpulan Data	51
G. Instrumen Penelitian	51
H. Teknik Analisis Data	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Data Penelitian.....	57
B. Hasil Uji Prasyarat.....	63
C. Hasil Uji Hipotesis	63
D. Pembahasan.....	67
E. Keterbatasan Penelitian	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Implikasi	72
C. Saran	72
KEPUSTAKAAN	74
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Sukses dan Tidak Sukses <i>Long Passing</i> Pada Saat Latihan	6
Tabel 2. Sukses dan Tidak Sukses <i>Long Passing</i> Pada Saat Pertandingan	7
Tabel 3. Sarana dan Prasarana SSB Muspan	11
Tabel 4. Jumlah Pemain SSB Muspan Kota Padang	47
Tabel 5. Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Diam	58
Tabel 6. Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Bergerak.....	58
Tabel 7. Hasil Perbandingan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Diam dan Sasaran Bergerak.....	59
Tabel 8. Distribusi <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Diam	60
Tabel 9. Distribusi <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Bergerak .	61
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Perbandingan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Diam dan Sasaran Bergerak	62
Tabel 11. Uji Lilliefors.....	63
Tabel 12. Uji F	64
Tabel 13. Uji-T <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Diam.....	65
Tabel 14. Uji T Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Bergerak.....	66
Tabel 15. Uji T Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Latihan Sasaran Diam dan Sasaran Bergerak	67

GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagian Kaki atau Sepatu yang Digunakan untuk Menendang .	33
Gambar 2. Letak Kaki Tumpu dan Kaki Ayun Saat Menendang	36
Gambar 3. Kaki Ayun Tendangan Punggung Kaki Bagian Dalam.....	36
Gambar 4. Bagian Bola yang Ditendang	37
Gambar 5. Sikap Badan Condong ke Belakang Saat Melakukan <i>Long Passing</i>	37
Gambar 6. Pandangan Mata Saat Menendang Bola	38
Gambar 7. Bagan Kerangka Konseptual	44
Gambar 8. Bentuk Desain Penelitian	49
Gambar 9. Lapangan Tes <i>Long Passing</i> Bobby Charlton	53
Gambar 10. Grafik <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Diam	60
Gambar 11. Grafik <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Bergerak ..	
Gambar 12. Grafik <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Diam dan Sasaran Bergerak	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Biodata Pemain	76
Lampiran 2. Program Latihan.....	77
Lampiran 3. Data Mentah	124
Lampiran 4. Daftar Hadir <i>Treatment</i>	127
Lampiran 5. Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Ketepatan <i>Long Passing</i>	128
Lampiran 6. Tabel Distribusi Frekuensi	129
Lampiran 7. Uji Lilliefors	130
Lampiran 8. Uji F	134
Lampiran 9. Uji-T Latihan Sasaran Diam	136
Lampiran 10. Uji-T Latihan Sasaran Bergerak	138
Lampiran 11. Uji-T Perbandingan Latihan Sasaran Diam dan Sasaran Bergerak	140
Lampiran 12. Tabel Nilai Kritis Uji Lilliefors, Uji F, dan Uji-T	142
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	145
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian	148
Lampiran 15. Surat Alat Penelitian	149
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian.....	150

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi dari waktu ke waktu yang semakin pesat dalam segala bidang diantaranya adalah bidang olahraga. Olahraga memiliki peranan yang penting dikalangan masyarakat dunia karena olahraga merupakan hak dan kebutuhan dasar setiap manusia yang bernyawa. Dapat dikatakan bahwa semakin maju ilmu pengetahuan dan teknologi maka olahraga pun semakin dibutuhkan manusia untuk memelihara keseimbangan. Selain itu, olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya serta berlangsung seumur hidup. Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga mengambil peranan yang sangat penting di dalam kehidupan masyarakat maupun dikalangan pelajar karena olahraga merupakan kegiatan jasmaniah untuk mendorong mengembangkan pembinaan fisik, mental dan rohaniyah yang diperlukan dalam kehidupan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat. Olahraga adalah bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi yang optimal. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini

dapat dicapai bila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga.

Setiap kegiatan olahraga memiliki maksud, tujuan, dan manfaat tertentu seperti: kesegaran, kebugaran, rekreasi, kesenangan serta prestasi. Tetapi bagi para atlet tujuan olahraga lebih menitik-beratkan kepada pencapaian prestasi. Prestasi dalam olahraga saat ini memiliki nilai jual yang lumayan tinggi dan bisa dikatakan menjanjikan untuk masa depan. Untuk mencapai prestasi yang gemilang tidak semudah membalikkan telapak tangan, artinya untuk mencapai sebuah prestasi dibutuhkan usaha dan latihan yang giat serta terencana, karena untuk mencapainya diperlukan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang terlatih sehingga mampu menghasilkan keterampilan yang baik. Dari beberapa cabang olahraga yang meningkatkan prestasi, salah satunya adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia sampai saat sekarang ini. Dalam artian digemari adalah semua orang senang saat bermain sepakbola. Sehingga tidak heran jika olahraga yang satu ini menjadi bagian dari gaya hidup (*life style*) masyarakat. Sepakbola adalah permainan beregu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan boleh dimainkan dengan seluruh bagian badan kecuali lengan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam bermain bebas menggunakan seluruh anggota badannya di daerah tendangan hukuman. Ide permainan sepakbola sendiri adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari memasukkan gol.

Permainan sepakbola memerlukan kemampuan gerak serta dapat menguasai sudut lapangan, tentu perlu pola latihan yang tepat untuk kemampuan gerak dalam bermain sepakbola. Banyak yang harus dimiliki oleh atlet sepakbola jika ingin mencapai prestasi yang optimal, diantaranya: pengembangan teknik, pengembangan mental, kematangan jiwa dan pengembangan fisik. Terutama pengembangan teknik harus dikuasai dan ditingkatkan oleh seorang atlet.

Teknik merupakan salah satu ciri khas setiap cabang olahraga dan merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas atlet. Teknik memegang peranan yang sangat penting dalam bermain sepakbola. Adapun komponen-komponen teknik dalam permainan sepakbola diantaranya: teknik menendang bola (*kicking*), teknik mengontrol bola (*stopping/ball control*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik merampas bola (*tackling*), teknik lemparan kedalam (*throw-in*), dan teknik penjaga gawang (*goal keeping*).

Dari beberapa teknik dasar diatas yang paling fundamental dan paling dominan dalam bermain sepakbola adalah teknik dasar menendang. Seorang pemain sepakbola yang tidak dapat menguasai teknik menendang dengan baik maka, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang seluruh pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cermat, dan tepat sasaran. Tertuang di dalam UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “Olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan

dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Dalam pengimplementasian UU diatas maka, dibutuhkanlah suatu wadah pembinaan seperti pada klub-klub sepakbola yang marak sekarang ini. Salah satu klub terbaik di dunia yang membina dan mengembangkan olahraga sepakbola secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan adalah Real Madrid FC.

Salah seorang pemain top yang ideal dan dapat dijadikan panutan adalah Luka Modric. Pada suatu momen pertandingan, Luka Modric menguasai bola di sayap kanan. Mario Mandzukic melihat Luka Modric kuasai bola dan ada sedikit ruang dibelakang *fullback* kiri lawan. Ia memutuskan untuk melakukan *overlapping run*, Luka Modric memutuskan untuk melakukan *long passing* kepada Mario Mandzukic. Mario Mandzukic menyelesaikan *overlapping run* tadi dengan melakukan lompatan untuk melakukan *heading*. Dari momen tersebut bisa disimpulkan bahwa dua pemain tersebut melakukan aksi sepakbola yang berbeda. Luka Modric melakukan *long passing* dan Mario Mandzukic melakukan *overlapping run* ke ruang kosong atau *running into space* lalu melakukan *finishing*.

Pemain dengan bakat hebat seperti Luka Modric tidak langsung lahir dengan sendirinya tetapi, ada yang turut andil dalam kesuksesan tersebut, yaitu peran pelatih. Peran pelatih dalam pembinaan sepakbola adalah yang paling menentukan. Keberhasilan atau kegagalan pemain sangat tergantung dari kemampuan pelatih. Meskipun seorang anak memiliki bakat besar, kalau salah dalam mendidik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain besar. Oleh karena itu, pembinaan usia muda sangat dibutuhkan klub atau sekolah sepakbola (SSB) yang memiliki pelatih-pelatih yang berkualitas dan berkompetensi.

SSB Muspan merupakan salah satu SSB yang berada di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. SSB yang berlapangan di depan kantor TVRI Sumatera Barat ini diresmikan pada tanggal 03 Maret 2012 oleh Pengurus Cabang (Pengcab) PSSI Kota Padang. Saat ini pemain yang terdaftar di SSB Muspan ada 233 anak, yang dikategorikan sebagai berikut: U6-U9 berjumlah 108 anak, U10-U12 berjumlah 70 anak, U14-U17 berjumlah 30 anak, dan U18 berjumlah 25 anak. Pembinaan di SSB Muspan cukup bagus, terlihat dari latihan rutin yang dilaksanakan empat kali dalam seminggu yang dilatih oleh pelatih lokal berlisensi D Nasional bernama Ruli Amri.

SSB Muspan sudah mengadakan pembagian kelompok usia menurut kurikulum Filanesia, yaitu U6-U9, U10-U12, U14-U17, dan yang terakhir adalah KU18 keatas. Tujuan didirikannya SSB Muspan adalah untuk menciptakan pemain yang berbakat, berkualitas di cabang sepakbola, menuju pribadi yang baik dan tak lepas juga sebagai wadah pembinaan dan pelatihan pemain sepakbola usia muda di Kota Padang agar bisa bersaing dengan daerah atau SSB lain dalam mencari dan mengembangkan bibit-bibit muda berbakat. Tujuan lain didirikannya SSB Muspan adalah ingin meletakkan fondasi yang benar tentang bagaimana cara bermain sepakbola yang baik dan benar serta menciptakan pemain yang berbakat, berkarakter baik dan berbudi luhur.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SSB Muspan untuk dijadikan objek penelitian, rata-rata pemain U14-U17 sudah bisa melakukan *passing*. Akan tetapi, penguasaan terhadap teknik *long passing* pemain SSB Muspan U14-U17 masih rendah. Hal ini terlihat dalam latihan ketika melakukan *long passing*

seringkali tidak tepat pada sasaran (rekan setim), kadang bola terlalu kuat dan kadang terlalu lemah. Banyak pemain yang melakukan *long passing* dengan menggunakan teknik yang salah sehingga membuat rekan satu tim kesulitan dalam menerima operan dan membuat bola sulit dikontrol sehingga mudah di *intercept* oleh lawan. Dibawah ini merupakan tabel sukses dan tidak sukses pemain SSB Muspan dalam melakukan *long passing* saat latihan.

Tabel 1. Sukses dan Tidak Sukses *Long Passing* Pada Saat Latihan (Sumber: Pelatih SSB Muspan)

No.	Latihan Hari/Tgl	<i>Long Passing</i>	
		Sukses	Tidak Sukses
1.	Selasa, 08 Januari 2019	7	11
2.	Minggu, 13 Januari 2019	4	15
3.	Rabu, 16 Januari 2019	8	10
4.	Minggu, 20 Januari 2019	13	13
5.	Minggu, 27 Januari 2019	7	10
6.	Jum'at, 08 Februari 2019	5	9
7.	Minggu, 10 Februari 2019	15	10
8.	Selasa, 19 Februari 2019	7	8
9.	Rabu, 27 Februari 2019	11	10
10.	Jum'at, 01 Maret 2019	8	12

Permasalahan lainnya yang sering ditemukan dalam latihan adalah sebagian dari pemain SSB Muspan masih belum serius dalam melakukan latihan, walaupun ada juga pemain yang mempunyai semangat yang bagus. Untuk variasi latihan *passing* sudah sering dilaksanakan tetapi khusus untuk latihan *long passing* memang belum ada. Selanjutnya, masih banyak pemain yang melakukan gerakan yang salah seperti: melakukan *long passing* dengan ujung kaki atau ujung sepatu, menerima operan dengan cara diinjak, memberikan *long passing* ke bagian belakang teman yang sedang melakukan *overlapping run* sehingga teman yang tadi

harus berbalik arah untuk menjemput bola. Jika ini dibiarkan akan berdampak pada permainan tim SSB Muspan U14-U17 kedepannya.

Tabel 2. Sukses dan Tidak Sukses *Long Passing* Pada Piala Walikota Padang 09-13 Desember 2018 dan Padang Super League (PSL) 2019 (Sumber: Pelatih SSB Muspan)

No.	Pertandingan	<i>Long Passing</i>	
		Sukses	Tidak Sukses
1.	Sangir Muda Cipta Jaya B (0-1) SSB Muspan C	2	9
2.	Muspan A (5-0) Campus Star B	12	4
3.	Adzkia B (0-2) Muspan B	5	10
4.	Muspan C (1-0) Sangir Muda Cipta Jaya B	0	9
5.	Muspan B (1-0) Adzkia B	4	14
6.	SSB Ripan Vs SSB Muspan	4	10
7.	SSB Muspan (2-0) SSB Nuangsa	8	3
8.	SSB Muspan Vs SSB Balai Baru	2	17

Rendahnya kemampuan *long passing* pemain SSB Muspan U14-U17 disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal meliputi: pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan latihan, dukungan orang tua, dan dukungan sekolah asal. Semua faktor yang dikemukakan ini dapat menentukan keberhasilan pemain SSB Muspan U14-U17 dalam mempelajari dan menguasai teknik sepakbola.

Melalui penelitian ini, berharap dapat memberikan kontribusi dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh para pemain SSB Muspan U14-U17 Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, banyak faktor yang mempengaruhi permainan SSB Muspan U14-U17. Dilihat dari faktor internal, yang *pertama* adalah kondisi fisik. Kondisi fisik pemain SSB Muspan terdiri dari daya ledak, kelentukan dan koordinasi. Daya ledak merupakan gabungan dari komponen kondisi fisik yaitu kekuatan ditambah dengan kecepatan. Daya ledak merupakan komponen yang sangat penting dalam mengatur kuat-lemahnya umpan *long passing*. Untuk kemampuan daya ledak pemain SSB Muspan sudah cukup bagus namun kekurangannya adalah pemain SSB Muspan belum sepenuhnya bisa mengontrol atau mengukur kekuatan *long passing*nya.

Selanjutnya kelentukan, kelentukan sangat diperlukan saat menendang bola, lebih tepatnya saat fase *follow trough*. Komponen kondisi fisik terakhir dalam penelitian ini adalah koordinasi. Koordinasi gerak menendang bola yang tepat dan gerakan menendangnya juga benar, dapat menghasilkan tendangan *long passing* yang berbobot dan akurat.

Kedua, teknik. Teknik adalah cara khusus yang dapat dilakukan untuk memecahkan suatu tugas gerakan olahraga dalam praktek berdasarkan kondisi manusia secara utuh. Pemain U14-U17 rata-rata sudah bisa melakukan *passing* akan tetapi, penguasaan terhadap teknik *long passing* pemain SSB Muspan U14-U17 masih rendah. Terbukti dilapangan saat latihan maupun saat pertandingan pemain tidak mampu melakukan teknik *long passing* dengan baik dikarenakan, pemain ragu-ragu ketika akan melakukan *long passing* sehingga memutuskan

untuk mengandalkan *short passing* saja ketimbang *long passing* (lihat tabel sukses dan tidak sukses *long passing* hal 6 dan 7).

Ada juga pemain yang menggunakan *long passing* namun, saat melakukan *long passing* kadang terlalu pelan dan kadang terlalu jauh melebar dari target sehingga rekan yang menerima *long passing* kesulitan mengontrol bola. Tidak hanya itu, seringkali pemain memberikan *long passing* ke bagian belakang teman yang sedang melakukan *overlapping run* sehingga teman tadi harus berbalik arah untuk menjemput bola.

Oleh sebab itu, dengan latihan sasaran diam dan sasaran bergerak maka, akan mengasah kemampuan *long passing* pemain agar menjadi baik. Latihan sasaran diam dapat meningkatkan ketepatan *long passing*. Sedangkan latihan sasaran bergerak juga dapat meningkatkan ketepatan *long passing* namun, lebih mengarah kepada situasi bermain, dimana pemain yang diam, memberikan *long passing* kepada pemain yang sedang bergerak (*running*) serta pemain yang bergerak (*running*) dapat mengetahui dan merasakan cara mengontrol atau menerima bola hasil *long passing* rekan satu tim tadi. Mengingat pentingnya *long passing* yang baik dan akurat, akan memudahkan rekan satu tim dalam mengembangkan permainan, baik saat membangun serangan maupun saat bertahan. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas merupakan dasar berfikir untuk melakukan penelitian ini.

Ketiga, taktik. Taktik merupakan suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana cara menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai dengan menyerang lawan secara sportif untuk meraih kemenangan. Dalam hal taktik, pemain SSB

Muspan U14-U17 sudah bisa menerapkan apa yang di instruksikan oleh pelatih, namun di saat situasi benar-benar membutuhkan teknik *long passing* untuk menciptakan peluang, pemain SSB Muspan U14-U17 masih belum bisa menerapkannya dengan baik.

Keempat, mental. Mental adalah tingkat atau ukuran keberanian seseorang dalam menanggapi suatu situasi. Mental pemain SSB Muspan terbagi dua yaitu, mental saat latihan dan mental saat pertandingan. Pada saat latihan, pemain SSB Muspan U14-U17 hanya dituntut untuk mencapai target latihan yang telah ditentukan oleh pelatih sehingga, pemain masih bisa bermain secara normal. Sedangkan, mental saat pertandingan, pemain SSB Muspan dibebankan oleh beberapa tujuan seperti, memenangkan pertandingan, memperlihatkan hasil latihan yang telah dicapainya dan lain sebagainya. Terlihat dari beberapa pemain saat bertanding sangat bersemangat untuk memperlihatkan hasil latihannya, dan beberapa dari pemain terlihat kaku dan terbebani atmosfer pertandingan. Seringkali pemain terprovokasi dengan permainan lawan sehingga membuat pemain SSB Muspan tidak sengaja mengikuti alur permainan lawan.

Sedangkan dilihat dari faktor eksternal yaitu *pertama*, pelatih. Peran pelatih dalam pembinaan sepakbola adalah yang paling menentukan. Keberhasilan atau kegagalan pemain sangat tergantung dari kemampuan pelatih. Meskipun seorang anak memiliki bakat besar, kalau salah dalam mendidik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang besar. Oleh karena itu, pembinaan sepakbola sangat dibutuhkan pelatih-pelatih yang berkualitas. Tidak hanya bagus dari segi program latihan, pelatih juga harus mapan dari segi pendekatan dengan pemain.

Kedua, sarana dan prasarana. Sarana dan Prasarana merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk kelancaran dalam bermain sepakbola. Banyak dari klub-klub sepakbola yang memiliki sarana dan prasarana yang lengkap, memadai dan canggih terbukti sukses memperoleh prestasi-prestasi yang gemilang. Kegiatan di SSB Muspan memiliki beberapa sarana dan prasarana dalam mendukung kelancaran kegiatan latihan sepakbola. Adapun sarana dan prasarana yang ada di SSB Muspan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Sarana dan prasarana SSB Muspan (Sumber: Pelatih SSB Muspan)

No	Nama Sarana/Prasarana	Jumlah	Kondisi	Status Kepemilikan
1.	Lapangan Sepakbola	1 Unit	Kurang Baik	Milik Stasiun TVRI Sumbar
2.	Bola Sepak	30 Buah	Baik	Milik SSB Muspan
3.	Gawang Sepakbola	4 Buah	Baik	Milik SSB Muspan
4.	Cones	100 Buah	Baik	Milik SSB Muspan
5.	Marker	40 Buah	Baik	Milik SSB Muspan

Ketiga, lingkungan latihan. Lingkungan latihan sangat mempengaruhi jalannya proses latihan. Lingkungan latihan yang bersih, baik, asri dan jauh dari kebisingan akan sangat membantu pemain berkonsentrasi dalam melakukan latihan. Gambaran lingkungan latihan disekitar lapangan SSB Muspan adalah sebagai berikut: bagian timur lapangan sepakbola SSB Muspan berjarak 20 meter dari jalan raya. Bagian barat lapangan yang berjarak 30 meter dari sisi lapangan merupakan gedung kantor TVRI Sumatera Barat. Bagian utara lapangan, yang berjarak 5 meter dari sisi lapangan merupakan jalan masuk ke gedung kantor TVRI Sumatera Barat

yang dikelilingi oleh pepohonan yang rimbun dan bagian selatan lapangan, yang berjarak 5 meter dari sisi lapangan merupakan semak belukar.

Keempat, dukungan orang tua. Dukungan orang tua sangat mempengaruhi keberhasilan pemain dalam menggapai suatu prestasi. Karena dukungan orang tua merupakan segalanya bagi pemain. Mulai dari gizi, motivasi, dan materi merupakan *dopping* pemain dalam meraih impiannya. *Kelima*. Dukungan sekolah asal. Dukungan sekolah asal juga tak kalah pentingnya dengan dukungan orang tua. Sebab, jika pemain ingin mengikuti suatu pertandingan yang dilaksanakan pada hari yang bukan hari libur sekolah maka, diperlukanlah dukungan dari sekolah asal berupa izin bertanding agar bisa men-*support* pemain dalam meraih suatu prestasi.

Tidak terlepas dari faktor-faktor yang telah disebutkan diatas, penguasaan teknik *long passing* dalam sepakbola adalah sangat penting. Dengan latihan sasaran diam dan sasaran bergerak dalam latihan maka, akan mengasah kemampuan *long passing* pemain agar menjadi baik. Menguasai teknik *long passing* sangat berguna dalam bermain sepakbola. Selain itu, teknik *long passing* juga membutuhkan cara menendang yang baik, agar nanti bola tetap dalam penguasaan oleh rekan satu tim. *Long passing* yang baik dan akurat akan memudahkan rekan satu dalam mengendalikan permainan baik saat membangun serangan maupun saat bertahan.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan teknik *passing* dalam permainan sepakbola sangat kompleks khususnya teknik *long passing*, banyak unsur yang mempengaruhinya. Oleh sebab itu, agar lebih fokus penelitian ini hanya membatasi

masalah tersebut pada perbedaan pengaruh latihan sasaran diam dan sasaran bergerak terhadap ketepatan *long passing*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan sasaran diam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *long passing* pemain SSB Muspan U14-U17 Kota Padang?
2. Apakah latihan sasaran bergerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *long passing* pemain SSB Muspan U14-U17 Kota Padang?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan sasaran diam dan sasaran bergerak terhadap ketepatan *long passing* pemain U14-U17 SSB Muspan Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang telah disebutkan sebelumnya maka, tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan sasaran diam terhadap ketepatan *long passing* pemain SSB Muspan U14-U17 Kota Padang.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan sasaran bergerak terhadap ketepatan *long passing* pemain SSB Muspan U14-U17 Kota Padang.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan sasaran diam dan sasaran bergerak terhadap ketepatan *long passing* pemain U14-U17 SSB Muspan Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari hasil penulisan penelitian ini adalah secara teoritis: hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga, khususnya cabang olahraga sepakbola serta dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang perbedaan pengaruh latihan sasaran diam dan sasaran bergerak terhadap ketepatan *long passing* pemain U14-U17 SSB Muspan Kota Padang, sehingga dapat digunakan sebagai sumbangan pengetahuan pemain dalam pembinaan prestasi olahraga khususnya untuk mempelajari teknik *long passing* pada cabang olahraga sepakbola.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat kepada pihak-pihak yang bersangkutan berikut. *Pertama*, bagi pelatih SSB Muspan, sebagai gambaran dan rekomendasi dalam usaha meningkatkan prestasi pemain SSB Muspan. *Kedua*, bagi pemain SSB Muspan, sebagai umpan balik yang berguna untuk memotivasi diri dan dalam usaha meningkatkan kemampuan dan prestasi dalam cabang olahraga sepakbola. *Ketiga*, bagi peneliti sendiri, sebagai bahan rujukan dan pedoman untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, pengujian data dan pembahasannya, dapat diambil kesimpulan: pertama, latihan sasaran diam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *long passing* pemain SSB Muspan U14-U17 Kota Padang. Kedua, latihan sasaran bergerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *long passing* pemain SSB Muspan U14-U17 Kota Padang. Ketiga, latihan sasaran bergerak memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan sasaran diam terhadap ketepatan *long passing* pemain SSB Muspan U14-U17 Kota Padang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada: 1) timbulnya inisiatif dari pelatih untuk menerapkan latihan sasaran diam dan sasaran bergerak dengan tujuan untuk meningkatkan ketepatan *long passing* dalam permainan sepakbola, 2) Timbulnya semangat dari pemain untuk meningkatkan ketepatan *long passing* dalam permainan sepakbola.

C. Saran

Sehubungan dengan penelitian ini, ada beberapa saran yang perlu disampaikan, antara lain:

1. Bagi pemain, untuk menjadi profesional tidak ada latihan yang singkat dengan hasil yang instan.

2. Bagi pelatih, pemain harus selalu diperhatikan sesuai dengan kebutuhan dan perkembangannya dengan memberikan latihan yang sesuai dengan kebutuhan tim maupun individu.
3. Bagi SSB Muspan, sistematika dalam perancangan program latihan maupun sistematika dalam satuan latihan itu sangat diperlukan terutama dalam peningkatan prestasi SSB maupun individu atau pemain.
4. Bagi peneliti, skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu hendaknya bisa mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

- Adnan, A., dkk. 2016. *Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik 2*. Padang: UNP.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Peneitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi V)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Candra, A. 2016. Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Journal Sport Area*, 1(1), 1-10.
- Ghozali, P. 2013. Ketepatan Long Pass Pemain UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gifford, C. 2007. *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Hadi, S. 2004. *Statistika Jilid 2*. Ngayogyakarta: Andi Offset.
- Hari, Y. 2011. Perbedaan Ketepatan Antara Free Throw Shoot Bola Basket Ukuran 5 dengan Bola Basket Ukuran 7 pada Siswa Putra SMP N 16 Yogyakarta yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket. *Journal Sport Area*. 2(2).
- Herman, H. 2015. Perbedaan Ketepatan Servis Melalui Latihan Sepak Sila Dan Pantulan Bola ke Tembok Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Universitas Negeri Makasar: Makasar*.
- Hidayat, A. 2017. Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sasaran Gawang dan Simpai Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Lambung (*long Pass*) Pada Siswa Sepak Bola (SSB) PERSOPI Elti KU 13-15 Tahun. *Journal Sport Area*. 1(1), 1-6.
- Irawadi, H. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Iswoyo, T., Junaidi, S. 2015. Sumbangan Keseimbangan Koordinasi Mata Tangan Dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan *Boast* Dalam Permainan *Squash*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(2).
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Karya.