

**PENGARUH LATIHAN ACAK DAN TERPUSAT TERHADAP
KETERAMPILAN DASAR PASSING SEPAK BOLA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Oleh :

Kurnia Sandy

NIM 1906221

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

LEMBAR HAK CIPTA**PENGARUH LATIHAN ACAK DAN TERPUSAT TERHADAP
KETERAMPILAN DASAR PASSING SEPAK BOLA**

Oleh
Kurnia Sandy
1906221

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana
Pendidikan pada Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

Kurnia Sandy, 2023
Universitas Pendidikan Indonesia

...

Hak cipta dilindungi Undang-Undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN**PENGARUH LATIHAN ACAK DAN TERPUSAT TERHADAP
KETERAMPILAN DASAR PASSING SEPAK BOLA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



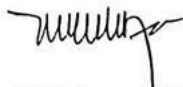
Dr. Muhammad Tafaqur, M.Pd
NIP. 197810052009121003

Pembimbing II



Yudi Nurcahya, M.Pd.
NIP. 920171219861105101

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd
NIP. 197108041998021001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Bismillahirrahmannirrahim

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Acak dan Terpusat Terhadap Keterampilan Dasar Passing Bermain Sepakbola” ini beserta seluruh isinya adalah benar – benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 3 Maret 2023

Kurnia Sandy
NIM. 1906221

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penayang, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia – nya, sehingga penulis dapat Menyusun skripsi dengan judul “Perbandingan metode latihan acak dan terpusat terhadap keterampilan dasar bermain sepak bola”.

Skripsi ini telah di susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancarkan pembuatan skripsi ini. Untuk ini penyusun Kurnia Sandy menyampaikan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini. Penyusun skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menyelesaikan studi tingkat sarjana program studi Pendidikan Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan proposal penelitian ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Demikian yang bisa saya sampaikan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua yang membacanya. Sekian dan terimakasih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Atas izin dan rahmat dari Allah SWT penulis akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Allah SWT atas rahmat dan perlindungan-Nya yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
2. Nabi Muhammad SAW karena dengan syafaatnya penulis bisa dimudahkan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Ketua Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Bapak Dr. Mulyana, M.Pd.,
6. Bapak Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd., selaku dosen pembimbing satu yang sangat membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Dengan kesabaran dan semangatnya membuat penulis selalu termotivasi untuk memberikan yang terbaik.
7. Bapak Yudi Nurcahya, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang selalu optimis dan berusaha memberikan yang terbaik bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan staf administrasi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI atas segala ilmu dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis.
9. Neng wawat dan Cucun sudrajat selaku orang tua penulis yang telah memberikan semangat doa dan dukungan. Wawan Setiawan, Fitriani selaku kaka kandung penulis dan adik penulis Nadia Zulfa.
10. Pudir sudrajat dan Uum selaku uwa penulis yang telah memberikan dukungan dalam doa dan finansial juga kepada penulis. Watikah, Tatang Sopian, Wawan wariman, selaku kaka dari uwa yang telah membantu penulis. Dan keluarga besar bapak Enjum dan Ma Darsih anak, cucu, cicit

yang telah support dan memberikan dukungan kepada penulis.

11. Sahabat Braders Tio, Ahmad, Restu, Toni, Raihan, Taufik dan lainnya yang telah mengingatkan dan mendukung untuk penyelesaian skripsi penulis.
12. Sahabat perkuliahan Fajar, Asep, Fiqih, Dhafa, Adhar, Rizal, Razky, Ryan dan Aji yang selalu mendukung dan membantu dalam penulisan skripsi ini.
13. Sahabat kecil Farhan, Moch Rizki, Revan, Deri, Gilang, Trisna, Akbar, Rizki lutfiansyah, Rudin, Delon, Alfinca, Mayla, Jasmine, Ninda, Rinrin dan anak tarka yang lainnya yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.
14. Semua teman – teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2019 atas pengalaman berharganya selama masa kuliah.
15. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu namun selalu membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan pahala dan balasan yang berlipat atas kebaikan, bantuan, doa dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini

ABSTRACK
PENGARUH LATIHAN ACAK DAN TERPUSAT TERHADAP
KETERAMPILAN DASAR PASSING SEPAK BOLA

Kurnia Sandy

Kurnias2000@upi.edu

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

Pembimbing II: Yudi Nurcahya, M.Pd.

Olahraga Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer diseluruh dunia. Sepak bola di diisi dengan 11 pemain per- tim dan diisi juga dengan pemain pengganti. Tujuan utama sepak bola adalah mencetak gol sebanyak – banyaknya sesuai dengan ketentuan yang telah ditentukan. berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar passing short pass dan long pass dalam olahraga sepak bola bagi pemula, maka menjadi penting untuk diketahui perbedaan yang ditimbulkan oleh latihan terpusat dan acak. Dalam penelitian ini populasinya adalah para pemain SSB POR UNI Bandung U-13 sebanyak 27 atlet. Alasan peneliti memilih populasi tersebut adalah karena rata – rata dari pemain sepakbola POR UNI Bandung u-13 masih kurang dalam teknik dasar passing short pass dan long pass bermain sepakbola nya maka dari itu peneliti melakukan penelitian ini. Jumlah sample yang akan dipakai pada penelitian adalah berjumlah 27 orang. Pengukuran pertama dilakukan melauai tes awal (pre-test) dan pengukuran kedua melalui tes akhir (post-test). Menjelaskan bahwa data pretest-postest metode latihan acak, data Short Pass memiliki nilai rata-rata -89.286 dengan nilai standar deviasi 40.089 dan nilai sig.2 adalah .000, data Long Pass memiliki nilai rata-rata. -32.857 dengan nilai standar deviasi .25.246 dan nilai sig.2 adalah .000, maka dengan hasil tersebut bahwa data pretest-postest metode latihan Acak memiliki nilai kenaikan yang signifikan karena data memiliki nilai sig. 0,05. menjelaskan bahwa data pretest-postest metode latihan Terpusat, data Short Pass memiliki nilai rata-rata - 89.286 dengan nilai standar deviasi 40.089 dan nilai sig.2 adalah .000, data Long Pass memiliki nilai rata-rata. -32.857 dengan nilai standar deviasi .25.246 dan nilai sig.2 adalah .000, maka dengan hasil tersebut bahwa data pretest-postest metode latihan Terpusat memiliki nilai kenaikan yang signifikan karena data memiliki nilai sig. 0,05. menjelaskan bahwa data uji T yang dihasilkan dalam teknik Short pass antara metode latihan terpusat dengan metode latihan acak memiliki nilai T .923 dan nilai sig .365 yang berarti nilai sig lebih besar dari pada 0,05. menjelaskan bahwa data uji T yang dihasilkan dalam teknik Long Pass antara metode latihan terpusat dengan metode latihan acak memiliki nilai T -.757 dan nilai sig .453 yang berarti nilai sig lebih besar dari pada 0,05. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan acak dan terpusat terhadap short pass dan long pass. tidak ada perbedaan metode latihan acak dan terpusat.

Kata Kunci: Latihan Acak dan Terpusat, Short Pass dan Long Pass

ABSTRACT
THE EFFECT OF RANDOM AND CENTERED PRACTICE ON BASIC
FOOTBALL PASSING SKILLS

Kurnia Sandy
Kurnias2000@upi.edu
Sports Coaching Education, Universitas Pendidikan Indonesia
Supervisor I: Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.
Supervisor II: Yudi Nurcahya, M.Pd.

Football is a sport that is very popular throughout the world. Football is filled with 11 players per team and filled also with substitutes. The main goal of soccer is to score as many goals as possible according to predetermined conditions. In relation to improving the basic passing techniques of short passes and long passes in soccer for beginners, it is important to know the difference between centralized and random training. In this study, the population was 27 athletes from SSB POR UNI Bandung U-13. The reason the researchers chose the population was because the average POR UNI Bandung U-13 soccer player was still lacking in the basic technique of passing short passes and long passes playing football, therefore the researchers conducted this study. The number of samples to be used in the study is 27 people. The first measurement is carried out through the initial test (pre-test) and the second measurement through the final test (post-test). Explaining that the pretest-posttest data of the random method, the Short Pass data has an average value of -89.286 with a standard deviation value of 40.089 and the value of sig.2 is .000, the Long Pass data has an average value. -32.857 with a standard deviation value of .25.246 and a sig.2 value of .000, then with these results that the pretest-posttest data of the Random method has a significant increase value because the data has a sig value. 0.05. explains that the pretest-posttest data of the Centralized method, the Short Pass data has an average value of -89.286 with a standard deviation value of 40.089 and the value of sig.2 is .000, the Long Pass data has an average value. -32.857 with a standard deviation value of .25.246 and a sig.2 value of .000, then with these results that the pretest-posttest data of the Centralized method has a significant increase value because the data has a sig value. 0.05. explains that the T test data generated in the Short pass technique between the centralized exercise method and the random exercise method has a T value of .923 and a sig value of .365 which means the sig value is greater than 0.05. explained that the T test data generated in the Long Pass technique between the centralized exercise method and the random exercise method has a T value of -.757 and a sig value of .453 which means the sig value is greater than 0.05. There is a significant effect of randomized and centralized training methods on short passes and long passes. There is no difference between random and centralized training methods.

Keywords: Random and Centered Exercise, Short Pass and Long Pass.

DAFTART ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRACK	vii
ABSTRACK	viii
DAFTART ISI.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Teoritis	6
1.4.2 Praktis.....	6
1.5 Batasan Masalah.....	6
1.6 Struktur Organisasi.....	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Metode Latihan Gerak.....	8
2.1.1 Latihan Acak.....	9
2.1.2 Latihan Terpusat	10
2.1.3 Teknik Dasar Sepak Bola.....	12
2.1.4 Teknik Dasar Passing	13
2.1.5 Teknik Dasar Dribling.....	15
2.1.6 Teknik Dasar Shooting.....	15
2.2 Kerangka Berfikir	16
2.3 Hipotesis	18
BAB III	19
METODE PENELITIAN.....	19
3.1 Metodologi Penelitian.....	19

3.2 Populasi	19
3.3. Sampel	20
3.4 Desain Penelitian	20
Tabel 3.4.1 Sumber : Lutan,(2007:165)	21
3.5 Instrumen Penelitian	22
3.5.1 Tes Passing Short Pass	22
Gambar 3.1 tes short pass menurut Darel fauzi	22
3.5.2 Long Pass	23
Gambar 3.2 tes long pass menurut Darel Fauzi.....	23
3.6 Teknik Analisis Data	24
BAB IV	25
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1 Hasil dan Analisis Data	25
4.2 Analisis Deskriptif Statistik	25
Tabel 4.2.1 <i>Descriptive Statistics</i> Metode Latihan Acak Pretest.....	26
Tabel 4.2.2 <i>Descriptive Statistics</i> Metode Latihan Acak Posttest.....	26
Tabel 4.2.3 <i>Descriptive Statistics</i> Metode Latihan Terpusat Pretest.....	26
Tabel 4.2.4 <i>Descriptive Statistics</i> Metode Latihan Terpusat Posttest	27
4.3 Uji Normalitas.....	27
Tabel 4.3.1 Hasil Uji Normalitas Data Pretest Metode Latihan Acak	27
Tabel 4.3.2 Hasil Uji Normalitas Data Posttest Metode Latihan Acak	28
Tabel 4.3.3 Hasil Uji Normalitas Data Pretest Metode Latihan Terpusat	28
Tabel 4.3.4 Hasil Uji Normalitas Data Posttest Metode Latihan Terpusat	29
4.4 Uji Homogen	29
Tabel 4.4.1 Hasil Uji Homogenitas	29
Data Metode Latihan Terpusat dan Metode Latihan Acak	29
4.5 Uji Hipotesis Paered Sample T Test.....	29
Tabel 4.5.1 Hasil Uji Hipotesis <i>Paered samples t test</i> Data Metode Latihan	30
Acak	30
Tabel 4.5,2 Hasil Uji Hipotesis <i>Paered samples t test</i> Data Metode Latihan	31
4.6 Uji T Independent Sample t Test.....	31
Tabel 4.6.1 Hasil Uji T Independent <i>simple t test</i> Short Pass.....	31

Tabel 4.6.2 Hasil Uji T Independent *simple t test* Long Pass32

4.7 Pembahasan	32
BAB V	35
KESIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Kesimpulan	35
5.2 Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	39
Lampiran 1. SK Penelitian	40
Lampiran 2. SK Pembimbing.....	41
Lampiran 3. Dokumentasi Treatmen	45
Lampiran 4. Dokumentasi Pretest Posttest	50
Lampiran 5. Treatmen Acak	50
Lampiran 6. Treatmen Terpusat	71
Lampiran 7. Hasil Analisis.....	89

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, & Sinaga, R. T. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Ssb Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 24–34.
- Anshar, D. Al. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakorsa. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*, 154–157.
- Baju, M. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Mendatar Dengan Jarak Bertahap dan Jarak Tetap Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Permainan Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki (Studi Eksperimen pada Sekolah Sepakbola Bina Bola Kabupaten Nganjuk Tahun 2016. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 1–11. http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/14.0.06.01.0024.pdf
- Bulutangkis, S., & Mts, S. (2022). *Penerbit Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu 2. 2*, 29–32.
- Deshpande, S. (2013). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. In *Journal of the American Chemical Society* (Vol. 123, Issue 10). <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/jspui/handle/10603/7385>
- Eksperimen, S., Pemain, P., Ssb, K. U., & Remaja, R. (2019). *Pengaruh latihan long pass menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan long pass*.
- Farid, H. nur. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Acak Dan Blok Beserta Koordinasi Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli Pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas (Sma)*.
- gambar long pass*. (n.d.).
- Gumantan, A. (2018). PERBANDINGAN LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN BOLA UKURAN 4 DAN 5 TERHADAP KETEPATAN MENENDANG BOLA KE ARAH GAWANG. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1).
- Iii, B. A. B., Lokasi, A., & Penelitian, S. (2015). *Rakhmat Wahyudi, 2015 IMPLEMENTASI LATIHAN TERPUSAT (BLOCKED PRACTICE) DENGAN LATIHAN ACAK (RANDOM PRACTICE) UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR PADA PERMAINAN SEPAKBOLA Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 45–58.
- Jurnal, I., Penelitian, A., Disorder, E., Disorder, B. P., Nervosa, A., Examination, E. D., Questionnaire, B. P., & Lainnya, B. P. D. (2021). *Jurnal 1*.

- Supriadi, B., Metode, P., Terpusat, L., Metode, D., Acak, L., Peningkatan, T., Teknik, K., & Bola, D. (2014). *Bambang Supriadi, 2014 Pengaruh Metode Latihan Terpusat Dengan Metode Latihan Acak Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Universitas Pendidikan Indonesia / repository.upi.edu / perpustakaan.upi.edu*. 1–7.
- Usman, J., & Argantos. (2020). *Jurnal Performa Olahraga. Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25.
- Vinando, M., Insanisty, B., & Sutisyana, A. (2017). Analisis Kemampuan Short Pass Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Curup Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 215–225.
- Yunior, C., Gustian, U., & Perdana, R. P. (2021). Odifikasi Alat Menyundul (Heading) Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/49461/756765906>

14

