

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN DUA BOLA UKURAN
BERBEDA TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
PASSING SEPAKBOLA**

SKRIPSI

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



oleh

Muhammad Mulia Romadhon
NIM 1604263

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

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN DUA BOLA UKURANBERBEDA TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN
PASSING SEPAKBOLA
SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana pada
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhammad Mulia Romadhon

Universitas pendidikan Indonesia

April 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto copy atau lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SIDANG SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN DUA BOLA UKURAN
BERBEDA TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING*
SEPAKBOLA

Oleh :
Muhammad Mulia Romadhon
1604263

Menyetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.

NIP. 197612282008121002

Pembimbing II

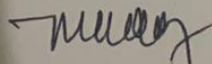


Yudi Nurcahya, M.Pd

NIP. 920171219861105101

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd,

NIP. 197108041998021001

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN DUA BOLA UKURAN BERBEDA TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* SEPAKBOLA”** ini sepenuhnya karya sendiri. Tidak ada di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain Dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2023
Yang Membuat Pernyataan

Muhammad Mulia Romadhon
NIM. 1604263

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas segala rahmat dan karunia-Nya penulisan karya ilmiah dalam bentuk skripsi ini berjalan dengan lancar. Tidak lupa shalawat serta salam selalu terlimpahkan kepada baginda tercinta Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, Sahabat, Dan Sampai Kepada Kita Selaku Umatnya. Skripsi Ini Berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* dengan Dua Bola Ukuran Berbeda Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Sepakbola” dan dibuat guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis sangat menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi menyempurnakan karya tulis ini. Mudah-mudahan buah karya kecil ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya

Bandung, April 2023
Yang Membuat Pernyataan

Muhammad Mulia Romadhon
NIM. 1604263

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih atas segala dorongan dan bimbingan, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
2. Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd., selaku ketua Departemen Pendidikan Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membantu penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku ketua Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Dr. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan dalam menjalani masa perkuliahan sehingga proses perkuliahan berjalan lancar.
5. Dr. Alen Rismayadi, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang terus membimbing dan memberikan ilmu-ilmu baru, serta arahan dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
6. Yudi Nurcahya, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang terus membimbing dan memberikan ilmu-ilmu baru, serta arahan dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
7. Para staf dosen pengajar dan karyawan FPOK UPI yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman serta kerjasamanya selama penulis menempuh perkuliahan
8. Ayah Marsono, Mama Nuralia S, Keluarga tersayang, yang selalu memberikan dukungan do'a, dan materil maupun dorongan moril kepada penulis serta membimbing, dan mengajarkan segala kebaikan.
9. Pengurus SSB Saswco, yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian sehingga berjalan lancar.
10. Teman-teman PKO angkatan 2016 yang telah belajar bersama selama ini serta memberikan dukungan, pengalaman dan kenangan yang begitu indah baik suka maupun duka yang tidak akan pernah penulis lupakan.
11. Teman-teman terdekat Ilham Truly Fajri, Dhani Krismianto, Syifa fuady, Iwan Nugroho, Faizzal Sabri, Raden fiqri, Imam Ansori, Hidayat Adi Wijaya,

Syahviar Amril Jadid, Reza Kurniadi, yang selalu memberikan waktunya untuk menjawab pertanyaan saya dalam proses pengerjaan skripsi ini.

12. Keluarga Sepakbola UPI yang menjadikan masa perkuliahan menjadi lebih mengesankan, memberikan semangat dan pengalaman baru bagi penulis dalam menyelesaikan proses perkuliahan.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas bantuan, dorongan dan doanya.

Semoga segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan dibalas dengan pahala yang berlipat ganda dan selalu dalam lindungan Allah SWT. Amin

Bandung, April 2023
Yang Membuat Pernyataan

Muhammad Mulia Romadhon
NIM. 1604263

**PENGARUH LATIHAN PASSING DENGAN DUA BOLA UKURAN
BERBEDA TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING
SEPAKBOLA**

Muhammad Mulia Romadhon

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *passing* dengan dua ukuran bola yang berbeda terhadap keterampilan *passing*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet SSB Saswco Usia 13 Tahun. Sampel yang peneliti gunakan yaitu seluruh dari atlet SSB Saswco Usia 13 Tahun yang berjumlah 20 orang dengan menggunakan pendekatan *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu tes *Short Passing Test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *passing* dengan dua ukuran bola yang berbeda terhadap keterampilan *passing*, dan latihan *passing* yang didahului dengan bola ukuran 4 kemudian ukuran 5 memiliki hasil yang lebih baik terhadap keterampilan *passing*.

Kata kunci: Metode Latihan, Dua Ukuran Bola yang Berbeda, Keterampilan *Passing*.

THE EFFECT OF PASSING TRAINING WITH TWO DIFFERENT SIZES BALLS ON IMPROVING FOOTBALL PASSING SKILLS

Muhammad Mulia Ramadhan

Sports Coaching Education Study Program,
Indonesian University of Education

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of passing drills with two different ball sizes on passing skills. The research method used is experimental. The population used in this study were 13-year-old Saswco SSB athletes. The sample that the researcher used was all 13-year-old Saswco SSB athletes, totaling 20 people using a total sampling approach. The instrument used is the Short Passing Test. The results of this study indicate that there is an effect of passing exercises with two different ball sizes on passing skills, and passing exercises preceded by a size 4 ball and then a size 5 have better results on passing skills.

Keywords: Training Methods, Two Different Ball Sizes, Passing Skills.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Sepak Bola	6
2.2 Teknik-Teknik Dasar Sepakbola.....	7
2.3 <i>Passing</i>	9
2.3.1 Hakikat <i>Passing</i> Bawah dalam Sepakbola	11
2.3.2 Keterampilan <i>Passing</i>	12
2.4 Bola.....	13
2.4.1 Modifikasi Bola	13
2.4.2 Ukuran Bola Berbeda	14
2.4.3 Bola Ukuran 5	16
2.4.4 Bola Ukuran 4.....	17
2.5 Hakikat Latihan	17
2.6 Tujuan Latihan	17
2.7 Prinsip-Prinsip Latihan	18
2.8 Kerangka Berfikir.....	21
2.9 Hipotesis	22
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	23

3.2 Desain Penelitian	24
3.3 Partisipan	26
3.4 Populasi dan Sampel.....	26
3.4.1 Populasi	26
3.4.2 Sampel.....	26
3.5 Instrumen Penelitian	27
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian	28
3.7 Prosedur Penelitian.....	28
3.8 Pengolahan Data.....	29
BAB 4 TEMUAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskriptif Statistik.....	30
4.2 Uji Normalitas	30
4.3 Uji Homogenitas.....	31
4.4 Uji Peningkatan	32
4.5 Uji Perbandingan	32
4.6 Pembahasan dan Diskusi Penemuan.....	34
BAB 5 KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	
5.1 Kesimpulan	37
5.2 Implikasi	37
5.3 Rekomendasi.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN	43
RIWAYAT HIDUP.....	59

DAFTAR TABEL

4.1 Deskriptif Statistik	30
4.2 Hasil Uji Normalitas	31
4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	31
4.4 Hasil Uji <i>Paired Sample T Test</i>	32
4.5.1 Hasil Uji <i>Independent Sample T Test</i>	33
4.5.2 Nilai <i>Gain</i>	33
4.5.3 Kriteria <i>Nomalized Gain</i>	33

DAFTAR GAMBAR

2.1 Teknik Menendang Bola dengan Punggung Kaki	7
2.2 Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	8
2.3 Teknik Menggiring Bola dengan Punggung Kaki	8
2.4 Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat	8
2.5 Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur	8
2.6 Melempar Bola ke Dalam	9
2.7 Gerak <i>Passing</i> Bawah dengan Kaki Bagian Dalam	12
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Alur Penelitian	25
3.3 <i>Short Passing Test</i>	27

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim, (2008). Dasar-Dasar Sepak Bola. Demak : Aneka Ilmu
- Agus Salim. (2008). “Buku Pintar Sepakbola”. Bandung: Nuansa.
- Ali A, Williams C (2009). Carbohydrate ingestion and soccer skill performance during prolonged intermittent exercise, *J. Sports Sci.* 27(14):1499-1508.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT RinekaCipta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Atiq., & Mimi, Hetami. 2018, „Pengembangan Model Latihan Tehnik Dasar Trapping Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 812 Tahun“, *Jurnal Pedagogik Olahraga* 4.1: 26-37.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bafirman. (juli 2013). *Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Pprestasi Optimal*. *Jurnal Mmedia Ilmu Keolahragaan*
- Bate D (1996). Soccer skills practice. In: T. Reilly (Ed.), *Science and soccer*. London: E & FN Spon pp. 227-241
- Berk, L. (2007). *Development through the Lifespan* (4th ed.). Boston: Pearson Allyn and Bacon.
- Bompa Tudor O. (1990). *Theory And Methodology Of Training*. Debuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.CP
- Burton, D., Gillham, A. D., & Hammermeister, J. (2011). Competitive Engineering: Structural Climate Modifications to Enhance Youth Athletes” Competitive Experience. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(2), 201-217.
- Coerver W, Galustian A (1995). *Score! Soccer Tactics & Techniques for a Better Offense*. New York. Sterling Publishing Company
- Collet, Christian. 2012.”The Possesion Game? A Comparative Analysis Of Ball Retention And Team Succes In European And International Football”. *Journal Of Sports Scienses*. Vol 1/14
- Danny Mielke. (2007). “Dasar-dasar Sepakbola”. Bandung: Pakar Raya.
- Dikdik Zafar Sidik, (2010) *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.

- Evangelos (2012). The effects of practicing with a size-2 ball on the technical skills of young soccer players of a different level.
- FA Coaching Recommendations (1997). The Football Association coaching and education scheme. London: The FA.
- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 18–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v9i1.20666>
- Fletcher IM, Monte-Colombo MM (2010). An investigation into the effects of different warm up modalities on specific motor skills related to soccer performance. *J. Strength Conditioning Res.* 24(8):20962101.
- FIFA Quality Concept For Footballs. Consistent Circumference. Retrieved August 18th, 2011 from <http://footballs.fifa.com/FootballTests/CIRCUMFERENCE>
- Fraenkel, Jack R. 2012. How to design and evaluate research in education.
- Hake R.R. (2002) *Relationship of Individual Student Normalized Learn Gains in Mechanis with Gender, High-School Physics, and Pretest Socers on Mathematics and Spatial Visualization* . [Online] Tersedia <http://www.physics.indiana.edu/~hake/>. [25 Februari 2007]
- Hargreaves A (1990). Skills and Strategies for Coaching Soccer. United States of America: Leisure Press. Human Kinetics.
- Hebbelinck, M dan Day, J. (1978). Effect Of Exercise. IOC, Olympic Solidarity, Basic Book of Sport Medicine, London
- Herwin. (2004). “Keterampilan Sepakbola Dasar.” Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hughes M, Franks I (2005) Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer, *J. Sports Sci.* 23(5):509-514.
- Huijeng B, Elferink-Gemser M, Post W, Visscher C (2010). Development of Dribbling in Talented Youth Soccer Players Aged 12-19 Years: A Longitudinal Study. *J. Sports Sci.* 28:689-698
- Howe B, Waiters T (1993). Coaching 9, 10 and 11 Year Olds. Vancouver: World of Soccer.
- Irianto. (1995). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Irianto. (2011). Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola. Seminar Olahraga Nasional III. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kansas Youth Soccer Association KYSA (2008, July 20). Kansas Youth Soccer.

- Kosasih, Engkos, 1993, Olahraga Teknik dan Program Latihan, Akademi Pressindo, Jakarta
- Kreighbaum, E., & Barthels, K. (1990). *Biomechanics* (3rd ed.). New York: MacMillan Publishing Company.
- LA84 Foundation. (2007). *LA84 Foundation Soccer Coaching Manual*. S. Chapman, E. Derse, & J. Hansen (Eds.). LA84 Foundation.
- Lubacher, Joseph. A, *Soccer Steps To Success*, Human Kinetics, 2014.
- Lutan, Berliana, dan Sunaryadi. (2007). *Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung. Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK UPI.
- Mark A. Guadagnoli & Timothy D. Lee (2004) Challenge Point: A Framework for Conceptualizing the Effects of Various Practice Conditions in Motor Learning, *Journal of Motor Behavior*, 36:2, 212-224, DOI: 10.3200/JMBR.36.2.212-224
- M, Ali. (2013). *Penelitian Kependidikan Prosedur & Strategi*. Bandung: CV. Angkasa
- M, Ali. (2010). Eksistensi Komite Sekolah. *Jurnal Pendidikan*
- Miller KS (2012). The Effects on Soccer Dribbling Skills When Training With Two Different Sized Soccer Balls. Unpublished Master Thesis. Health, Sport, and Exercise Sciences and the Graduate Faculty of the University of Kansas, U.S.A.
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta, Yudhistira. Nurkencana
- Mukhammad Ari Nurcahyo. Pengaruh Juggling Terhadap Kemampuan Passing Bola Pada Permainan Cabang Olahraga Sepak Bola Siswa Putra Kelas VI SDN Karangbong Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2013, 2014. 13 September 2013. Online at <http://mukhamadarinurcahyo92.blogspot.com> (Diakses 5/05/2015)
- Olav Raastad, Dkk (2016) Effect of Practicing Soccer Juggling With Different Sized Balls Upon Performance, Retention, and Transfer to Ball Reception
- Remmy Mochtar, 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga.
- Robert koger 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Jakarta: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Russell M, Kingsley M (2011). Influence of Exercise on Skill Proficiency in Soccer. *Sports Med*. 41:523-539.

- Rubianto Hadi, (2007). Ilmu Keplatihan Dasar. Semarang : Cipta Prima Nusantara
- Santos (2020). Effects of manipulating ball type on youth footballers' performance during small-sided games
- Scheunemann, Timo. Dasar Sepakbola Modern. Malang: DIOMA, 2005
- Setyaningrum, Ratna Kumala, dan Khoirul Anwar. (2016). Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Passing Dalam Bermain Sepakbola Dengan Menerapkan Pembelajaran Yang Inovatif. Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha. 3, (2).
- Sucipto, dkk (2000). Sepakbola. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Surakhmad. (1980). Pengantar Interaksi Mengajar-Belajar Dasardasar dan Teknik Metodologi pengajaran. Bandung: Tarsito
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. Jurnal Keolahragaan, 4(1), 98–110
- US Soccer USSF: Notes on the Laws of the Game. Retrieved September 2, 2011, from <http://www.ussoccer.com/Referees/Laws-of-the-Game.aspx>.
- Van den Tillaar, R., & Marques, M.C. (2011). A comparison of three different training programs with same workload on overhead throwing velocity. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25, 2316–2321. PubMed doi:10.1519/JSC.0b013e3181f159d6
- Widdow, R dan Buckle, P. (1982). Keterampilan Sepak Bola, Taktik, Fakta. London: Detopus Books Limited.
- Wulf, G., & Shea, C. H. (2002). Principles derived from the study of simple skills do not generalize to complex skill learning. *Psychonomics Bulletin*, 9, 185–211.
- Yoyo Bahagia. (2010). *Media Dan Pembelajaran Penjas*, Bandung : FPOK UPI