



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TERPUSAT DAN LATIHAN ACAK
TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *PASSING BAWAH*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
USIA 14–16 TAHUN KLUB *JUNIOR SOCCER ACADEMY*
SUKOHARJO TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Oleh :

Brahmantyo Asih Tiariputro

D0217089

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2021

HALAMAN PENGAJUAN

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TERPUSAT DAN LATIHAN ACAK
TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING BAWAH
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
USIA 14–16 TAHUN KLUB JUNIOR SOCCER ACADEMY
SUKOHARJO TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Oleh :

Brahmantyo Asih Tiariputro

D0217089

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Bawah dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Klub *Junior Soccer Academy* Sukoharjo Tahun 2021”, karya :

Nama : Brahmantyo Asih Tiariputro

NIM : D0217089

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui :

Surakarta, 28 Juli 2021

Pembimbing I

Pembimbing II



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Bawah dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Klub *Junior Soccer Academy* Sukoharjo Tahun 2021” karya :

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Bawah dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Klub *Junior Soccer Academy* Sukoharjo Tahun 2021”, karya :

Nama : Brahmantyo Asih Tiariputro

NIM : D0217089

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin,

Tanggal : 09 Agustus 2021

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)		Tanda Tangan
Ketua	: Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or
Sekretaris	: Yudi Karisma Sari, S.Si, M.Or
Anggota I	: Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd
Anggota II	: Risa Agus Teguh W., S.Pd.M.Or

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan hasil karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan hasil karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Juli 2020
Yang membuat pernyataan

Brahmantyo Asih Tiariputro

MOTTO

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Al Hadist)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini ku persembahkan kepada :

Bapak dan Ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UTP Surakarta tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat di atasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, S.E, M.Si sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Risa Agus Teguh W., S.Pd.M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Pada pelatih dan atlet putra usia 14-16 tahun Klub *Junior Soccer Academy* Sukoharjo Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

ABSTRAK

Brahmantyo Asih Tiariputro. 2021. Perbedaan Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Klub Junior Soccer Academy Sukoharjo Tahun 2021. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan terpusat dan latihan acak terhadap keterampilan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 14-16 tahun di Klub Junior Soccer Academy Sukoharjo tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen atau model penelitian yang digunakan untuk membandingkan suatu metode dengan metode yang lain dengan perhitungan *pre-test* dan *post-test group*.

Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra Klub Junior Soccer Academy Sukoharjo tahun 2021 yang berjumlah 30 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random* melalui undian. Lalu variabel dalam penelitian ini yaitu hasil keterampilan teknik dasar *passing* bawah dengan latihan terpusat dan latihan acak sebagai variabel bebas, serta hasil pengaruh keterampilan teknik dasar *passing* bawah sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pre test - post test group*. Tes untuk mengetahui keterampilan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan sepakbola menggunakan tes latihan *passing*, menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dengan metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Melalui hasil analisis data tersebut, maka diperoleh temuan bahwa : (1) Metode latihan terpusat dan latihan acak berpengaruh terhadap peningkatan hasil penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan sepakbola. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.454$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode latihan terpusat lebih baik pengaruhnya dari pada latihan acak terhadap peningkatan hasil penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan sepakbola, hasil tersebut diperoleh berdasarkan prosentase peningkatan hasil keterampilan teknik dasar *passing* bawah menunjukkan bahwa kelompok 1 memperoleh hasil 18.84% > dari kelompok 2 dengan perolehan hasil 1.12%.

Kata Kunci : Latihan terpusat, latihan acak dan *passing* bawah.

ABSTRACT

Brahmantyo Asih Tiariputro. 2021. Differences in the Effect of Centralized Training and Randomized Training on Basic Lower Passing Technique Skills in Football Games for Male Athletes Age 14-16 Years Old Club Junior Soccer Academy Sukoharjo in 2021. Essay. Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Teacher

Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. The purpose of this study was to determine the effect of the centered training method and random training on the basic technique skills of passing down in soccer games for male athletes aged 14-16 years at the Sukoharjo Junior Soccer Academy Club in 2021. The research method used in this study is an experimental research method or research model used to compare one method with another method with pre-test calculations and post-test groups.

The sample in this study was the male athletes of the Sukoharjo Junior Soccer Academy Club in 2021, which amounted to 30 athletes. Sampling using a random technique through lottery. Then the variables in this study are the results of the basic skills of passing down with centralized training and random exercises as independent variables, as well as the results of the influence of basic skills of passing down as the dependent variable. The research design used a pre test - post test group. The test to determine the basic skills of passing down in football games uses a passing practice test, using test implementation instructions with research data analysis methods using the t-test formula which is calculated using a short formula.

Through the results of the data analysis, it was found that: (1) The method of centralized training and random training had an effect on increasing the results of mastering the basic technique of passing down in football games. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 2,454$ greater than $t_{table} = 2,145$ with a significance level of 5%. (2) The centralized training method has a better effect than random training on improving the results of mastering the basic techniques of passing down in football games, these results are obtained based on the percentage increase in the results of basic skills of passing down shows that group 1 gets 18.84% results > from group 2 yield of 1.12%.

Keywords : *Centralized drills, random exercises and lower passing.*

DAFTAR ISI

	Halaman
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Tujuan Latihan	8
3. Prinsip-prinsip Latihan	8
4. Latihan Terpusat.....	10
5. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Terpusat	11
6. Latihan Acak	13
7. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Acak.....	14
8. Pengaruh Antara Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Teknik Dasar <i>Passing</i> dalam Permainan Sepak Bola.....	14
9. Pengertian <i>Passing</i> Bawah dalam Permainan Sepak Bola	15
10. Tujuan <i>Passing</i> Bawah dalam Permainan Sepak Bola.....	17
11. Kemampuan <i>Passing</i> Bawah dalam Permainan Sepak Bola	19
12. Gerakan <i>Passing</i> Bawah.....	19
13. Kemampuan Dasar yang harus dikuasai saat Melakukan <i>Passing</i> Bawah	20
14. Hakikat Sepak Bola	21
15. Tujuan Sepak Bola	22

16. Teknik Dasar Sepak Bola	23
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Metode Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel	37
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	42
A. Deskripsi Data	42
B. Uji Reliabilitas	42
C. Pengujian Persyaratan Analisis	43
D. Hasil Analisis Data	46
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	48
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	50
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi	53
C. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola.....	22
Gambar 2.2 Menendang Bola (<i>Kicking</i>)	24
Gambar 2.3 Menghentikan Bola (<i>Controlling</i>).....	25
Gambar 2.4 Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	27
Gambar 2.5 Merampas Bola (<i>Tackling</i>).....	27
Gambar 2.6 Lemparan Ke Dalam (<i>Throw-in</i>).....	29
Gambar 2.7 Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	30
Gambar 2.8 Menjaga Gawang (<i>Goal Keeping</i>)	30
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	36
Gambar 3.2 Pembagian Kelompok	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Passing Bawah pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	42
Tabel 4.2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir	43
Tabel 4.3 <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	43
Tabel 4.4 Output Hasil Uji Normalitas Kelompok 1	44
Tabel 4.5 Output Hasil Uji Normalitas Kelompok 2	44
Tabel 4.6 Tabel Output Homogenitas	45
Tabel 4.7 Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1....	46
Tabel 4.8 Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2....	46
Tabel 4.9 Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2	47
Tabel 4.10 Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2)	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> Bawah Dalam Permainan Sepakbola ...	57
Lampiran 2 Program Pelaksanaan Latihan Terpusat	59
Lampiran 3 Program Pelaksanaan Latihan Acak.....	64
Lampiran 4 Data Hasil Tes Awal Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah	70
Lampiran 5 Data Hasil Tes Akhir Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah.....	71
Lampiran 6 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah	72
Lampiran 7 Rekapitulasi T-Score Tes Awal Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah	73
Lampiran 8 Rekapitulasi T-Score Tes Akhir Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah....	74
Lampiran 9 Data Hasil Kelompok 1	75
Lampiran 10 Data Hasil Kelompok 2	76
Lampiran 11 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah pada Kelompok 1.....	77
Lampiran 12 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah pada Kelompok 2.....	78
Lampiran 13 Menghitung Reliabilitas	79
Lampiran 14 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	80
Lampiran 15 Uji Homogenitas.....	82
Lampiran 16 Menghitung Uji Perbedaan.....	83
Lampiran 17 Tabel t.....	85
Lampiran 18 Dokumentasi.....	86

