



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN BERMAIN  
TERHADAP PENINGKATAN PASSING DALAM PERMAINAN  
SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 10-12 TAHUN  
SSB PERSEMAN KARANGANYAR  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**AMANDA NIKOLAS SOEKARNO**

**D0218020**

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

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN BERMAIN  
TERHADAP PENINGKATAN PASSING DALAM PERMAINAN  
SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 10-12 TAHUN  
SSB PERSEMAN KARANGANYAR  
TAHUN 2022**

**Oleh :  
AMANDA NIKOLAS SOEKARNO  
D0218020**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

## PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan pengaruh metode latihan sirkuit dan bermain terhadap peningkatan *passing* dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 10-12 tahun SSB Perseman Karanganyar Tahun 2022.”, Karya

Nama : Amanda Nikolas Soekarno

NIM : D0218020

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, Juni 2022

Pembimbing I



**Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or**  
**NIDN. 616088003**

Pembimbing II



**Hartini S.Pd., M.Or**  
**NIDN. 0623047603**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan pengaruh metode latihan sirkuit dan bermain terhadap peningkatan *passing* dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 10-12 tahun SSB Perseman Karanganyar Tahun 2022.”, Karya

Nama : Amanda Nikolas Soekarno

NIM : D0218020

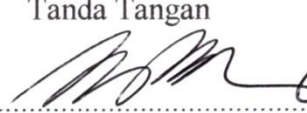



Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 25 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi:

|            | (Nama Terang)                  | Tanda Tangan  |
|------------|--------------------------------|---|
| Ketua      | : Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd  |  |
| Sekretaris | : Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or |   |
| Anggota I  | : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or  |   |
| Anggota II | : Hartini S.Pd., M.Or          |  |


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



  
**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## ABSTRAK

**AMANDA NIKOLAS SOEKARNO.** Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Bermain Terhadap Peningkatan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10-12 Tahun SSB Perseman Karanganyar Tahun 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: 1. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or. 2. Hartini, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola pada anak usia 10-12 Tahun SSB Perseman Karanganyar Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara kemampuan *passing bola* antara latihan *Sirkuit* dengan *Bermain* dan terhadap kemampuan *passing bola* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Umur 10-12 Tahun SSB Perseman Karanganyar tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Atlet Putra Umur 10-12 Tahun SSB Perseman Karanganyar yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil peningkatan kemampuan *passing* dengan metode latihan *passing* dengan *Sirkuit* dan *Bermain* sebagai variabel bebas kemampuan *passing* sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Menggunakan tes keterampilan hasil menendang bola dari Nurhasan (2001). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh latihan *passing* dengan *Sirkuit* dan *Bermain* terhadap kemampuan *passing bola* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Umur 10-12 Tahun SSB Perseman Karanganyar tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3,2314$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Sirkuit* lebih baik pengaruhnya dari pada *Bermain* terhadap kemampuan *passing bola* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Umur 10-12 Tahun SSB Perseman Karanganyar tahun 2022. Berdasarkan persentase kemampuan *passing* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Sirkuit*) adalah 4,989% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *Bermain*) adalah 2,943%.

Kata Kunci : Latihan Metode Sirkuit, Metode Bermain, *Passing*

## **ABSTRACT**

**AMANDA NIKOLAS SOEKARNO.** *Differences in the effect of circuit training and playing methods on increasing passing in football games for male athletes aged 10-12 years SSB Perseman Karanganyar 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor: 1. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or. 2. Hartini, S.Pd, M.Or.*

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of circuit training and playing methods on football passing abilities in children aged 10-12 years at SSB Perseman Karanganyar in 2022, and if there was a difference, then to find out which one was better between ball passing skills between circuit training and playing and on the ability to pass the ball in football games for male athletes aged 10-12 years SSB Perseman Karanganyar in 2022.*

*The research sample was male athletes aged 10-12 years SSB Perseman Karanganyar totaling 30 people. Sampling using a purposive sampling technique. The variable of this research is the result of increasing passing ability with the method of passing practice with Circuit and Play as the independent variable of passing ability as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. Using the skill test the results of kicking the ball from Nurhasan (2001). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.*

*The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a difference in the effect of passing practice with Circuit and Play on the ability to pass the ball in soccer games for male athletes aged 10-12 years at SSB Perseman Karanganyar in 2022. This is evidenced from the results of calculating the final test for each -each group that is  $t_{count} = 3.2314$  is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) Circuit training has a better effect than playing on the ability to pass the ball in a soccer game for male athletes aged 10-12 years SSB Perseman Karanganyar in 2022. Based on the percentage of passing ability, it shows that group 1 (the group that received treatment with the circuit training method) was 4.989% > group 2 (the group that received playing training treatment) was 2.943%.*

*Keyword : circuit training methods, playing Methods, Passing*

## **MOTTO**

*“Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk merubah dunia”*

(Nelson mandela)

*“Bekerja keras dan berbuat baiklah, hal luar biasa akan terjadi”*

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Bapak Dalimin dan Ibu Sulasmini tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Rekan-rekan yang telah memberikan doa dan dorongan
4. Almamaterku tercinta Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd. M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or sebagai dosen pembimbing 1 yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Hartini, S.Pd, M.Or. Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Kepala SSB Perseman Karanganyar Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juli 2022

A.N.S

## DAFTAR ISI

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| HALAMAN JUDUL.....                                | i              |
| HALAMAN PENGANTAR.....                            | ii             |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                          | iii            |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                           | iv             |
| ABSTRAK.....                                      | v              |
| <i>ABSTRACT</i> .....                             | vi             |
| MOTTO .....                                       | vii            |
| PERSEMBAHAN.....                                  | viii           |
| KATA PENGANTAR .....                              | ix             |
| DAFTAR ISI.....                                   | x              |
| DAFTAR TABEL.....                                 | xii            |
| DAFTAR GAMBAR .....                               | xiii           |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                              | xiv            |
| BAB I PENDAHULUAN.....                            | 1              |
| A. Latar Belakang Masalah .....                   | 1              |
| B. Identifikasi Masalah .....                     | 4              |
| C. Pembatasan Masalah .....                       | 5              |
| D. Perumusan Masalah .....                        | 5              |
| E. Tujuan Penelitian .....                        | 6              |
| F. Manfaat Penelitian .....                       | 6              |
| BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS.....            | 7              |
| A. Landasan Teori.....                            | 7              |
| 1. Permainan Sepakbola .....                      | 7              |
| a. Hakikat Permainan Sepakbola .....              | 7              |
| b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola .....           | 7              |
| c. Pentingnya menguasai permainan Sepakbola ..... | 10             |
| 2. Teknik dasar menendang bola.....               | 11             |
| a. Jenis-Jenis Tendangan.....                     | 11             |

|  |    |
|--|----|
| b. Tujuan Menendang Bola.....                                  | 12 |
| 3. <i>Passing</i> dalam Permainan Sepakbola.....               | 13 |
| 4. Latihan.....  | 16 |
| 5. Latihan <i>Passing</i> Sepakbola dengan Metode Sirkuit..... | 20 |
| 6. Latihan <i>Passing</i> Sepakbola dengan Metode Bermain..... | 25 |
| B. Kerangka Berpikir .....                                     | 30 |
| C. Pengajuan Hipotesis .....                                   | 32 |
| BAB III  METODOLOGI PENELITIAN.....                            | 33 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian .....                           | 33 |
| B. Populasi dan Sampel .....                                   | 33 |
| C. Teknik Pengumpulan Data .....                               | 34 |
| D. Metode dan Rancangan Penelitian .....                       | 35 |
| E. Teknik Analisa Data .....                                   | 35 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN .....                                 | 39 |
| A. Deskripsi Data.....   | 39 |
| B. Reliabilitas Tes.....                                       | 39 |
| C. Uji Prasyarat Analisis.....                                 | 40 |
| 1. Uji Normalitas .....  | 40 |
| 2. Uji Linieritas.....   | 41 |
| D. Hasil Analisis Data.....                                    | 41 |
| E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....                     | 43 |
| BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....                      | 48 |
| A. Simpulan .....  | 48 |
| B. Implikasi.....  | 48 |
| C. Saran-Saran .....   | 49 |
| DAFTAR PUSTAKA .....   | 50 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN.....   | 53 |

## DAFTAR TABEL

|          |   |    |
|----------|---|----|
| Tabel 1. | Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan passing kelompok 1 dan 2 .             | 39 |
| Tabel 2  | Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal.....                       | 40 |
| Tabel 2  | <i>Range</i> Reliabilitas .....   | 40 |
| Tabel 4  | Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data .....                                 | 40 |
| Tabel 5. | Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....                                | 41 |
| Tabel 6  | Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir<br>pada kelompok 1.....  | 42 |
| Tabel 7. | Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir<br>pada kelompok 2 ..... | 42 |
| Tabel 8. | Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2              | 42 |
| Tabel 9  | Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir<br>pada kelompok 1 dan 2 .....    | 43 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1. Gerakan <i>Passing</i> Bawah Sepakbola dengan Kaki Bagian Dalam..      | 15 |
| Gambar 2. Ilustrasi Latihan <i>Passing</i> Sepakbola dengan Metode Bermain ..... | 28 |
| Gambar 3. Skematis Kerangka Berpikir .....                                       | 29 |
| Gambar 4. Rancangan penelitian .....   | 33 |
| Gambar 5. Tes Kemampuan <i>Passing</i> Sepakbola .....                           | 54 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1. Tes Kemampuan <i>passing</i> bola.....                          | 53 |
| Lampiran 2. Program Latihan <i>Passing</i> .....                            | 55 |
| Lampiran 3. Data Tes awal dan akhir <i>Passing</i> .....                    | 58 |
| Lampiran 4. Rekapitulasi Data hasil Tes <i>Passing</i> .....                | 59 |
| Lampiran 5. Data hasil tes akhir <i>Passing</i> .....                       | 61 |
| Lampiran 6. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir .....                 | 67 |
| Lampiran 7. Menghitung Reliabilitas dengan Anava .....                      | 70 |
| Lampiran 8. Menghitung perbedaan hasil Latihan .....                        | 77 |
| Lampiran 9. Uji Normalitas Data dengan metode Lilliefors.....               | 78 |
| Lampiran 10. Uji Homogenitas.....   | 80 |
| Lampiran 11. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok .....    | 81 |
| Lampiran 12. Menghitung nilai peningkatan <i>Passing</i> dalam persen ..... | 84 |
| Lampiran 13. Tabel Lilliefors .....   | 85 |
| Lampiran 14. Tabel Distribusi F (Linearitas) .....                          | 86 |
| Lampiran 15. Tabel Distribusi Nilai t tabel .....                           | 89 |
| Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....                                    | 90 |
| Lampiran 17. Surat Ijin Penelitian  |    |
| Lampiran 18. Surat Balasan Penelitian                                       |    |

