

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Variasi Latihan *Stop Passing* terhadap Keterampilan *Stop Passing* dalam Permainan Sepak Bola** (Eksperimen pada Anggota SSB Garuda Jaya Desa Sumberjaya Kecamatan Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis)”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, Oktober 2021  
Penulis

Ilham Miftah Fauzi  
172191200

## UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I dan Selly Purnama, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Dede Saepuloh, selaku Kepala SSB Garuda Jaya Desa Sumberjaya Kecamatan Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda H. Yanto dan Ibunda Hj. Ai Rohimah tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2017 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.

8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Amiin.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Definisi Operasional .....	4
1.4. Tujuan Penelitian .....	5
1.5. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS</b>	
2.1. Kajian Pustaka .....	7
2.1.1. Konsep Latihan .....	7
2.1.1.1. Pengertian Latihan .....	7
2.1.1.2. Tujuan Latihan.....	8
2.1.1.3. Prinsip-prinsip Latihan .....	9
2.1.1.3.1. Prinsip Individualisasi .....	10
2.1.1.3.2. Prinsip Beban Lebih ( <i>Overload</i> )	11
2.1.1.3.3. Kualitas Latihan .....	13
2.1.1.3.4. Variasi Latihan .....	14
2.1.2. Keterampilan Teknik .....	15
2.1.3. Permainan Sepak Bola .....	17

	Halaman
2.1.3.1. Pengertian Permainan Sepak Bola .....	17
2.1.3.2. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola .....	18
2.1.3.2.1. Lapangan Permainan .....	18
2.1.3.2.2. Perlengkapan Permainan .....	19
2.1.3.3. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola .....	20
2.1.4. Teknik Dasar <i>Passing</i> dalam Permainan Sepak Bola	21
2.1.5. Variasi Latihan <i>Stop Passing</i> .....	28
2.1.5.1. Latihan <i>Stop Passing</i> dengan cara Berhadapan	28
2.1.5.2. Latihan <i>Stop Passing</i> melalui Terowongan	28
2.1.5.3. Latihan <i>Stop Passing</i> Merobohkan Botol Air Mineral .....	29
2.1.5.4. Latihan <i>Stop Passing</i> Melewati <i>Holahop</i> ...	29
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	30
2.3. Kerangka Konseptual .....	31
2.4. Hipotesis Penelitian.....	32
 <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1. Metode Penelitian.....	33
3.2. Variabel Penelitian .....	33
3.3. Desain Penelitian .....	34
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
3.4.1. Populasi Penelitian .....	35
3.4.2. Sampel Penelitian .....	35
3.5. Teknik Pengumpulan Data .....	36
3.6. Instrumen Penelitian .....	36
3.7. Teknik Analisis Data .....	38
3.8. Langkah-langkah Penelitian .....	40
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian .....	41
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Deskripsi Data .....	43

	Halaman
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir .....	43
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis .....	44
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data .....	44
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas .....	45
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis .....	45
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan .....	48
5.2. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	12
Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola .....	19
Gambar 2.3 Bola Sepak Bola .....	20
Gambar 2.4 Rangkaian Gerak Operan <i>Inside-of-the-foot</i> .....	24
Gambar 2.5 Operan <i>outside-of-the-foot</i> .....	25
Gambar 2.6 Operan <i>Instep</i> .....	26
Gambar 2.7 Penerimaan dengan <i>Inside-of-the-foot</i> .....	27
Gambar 2.8 Penerimaan dengan <i>outside-of-the-foot</i> .....	27
Gambar 2.9 Visualisasi Latihan <i>Stop Passing</i> dengan Cara Berhadapan	29
Gambar 2.10 Latihan <i>Stop Passing</i> melalui Terowongan .....	29
Gambar 2.11 Latihan <i>Stop Passing</i> Merobohkan Botol Air Mineral .....	29
Gambar 2.12 Latihan <i>Stop Passing</i> Melewati <i>Holahop</i> .....	30
Gambar 3.1 Desain Eksperimen .....	34
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola .....	37
Gambar 3.3 Tes <i>Passing and stopping</i> .....	38

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian .....	41
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir ( <i>Passing and Stopping</i> )..	43
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes .....	44
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	44
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	45
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes <i>Passing and Stopping</i> ).....	53
Lampiran 2. Program Latihan .....	54
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal.....	57
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir .....	58
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data .....	59
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal .....	60
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas .....	61
Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....	62
Lampiran 9. Tabel Distribusi t .....	64
Lampiran 10. SK Bimbingan .....	65
Lampiran 11. Surat Ijin Observasi .....	66
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian .....	67
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	68
Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis.....	72