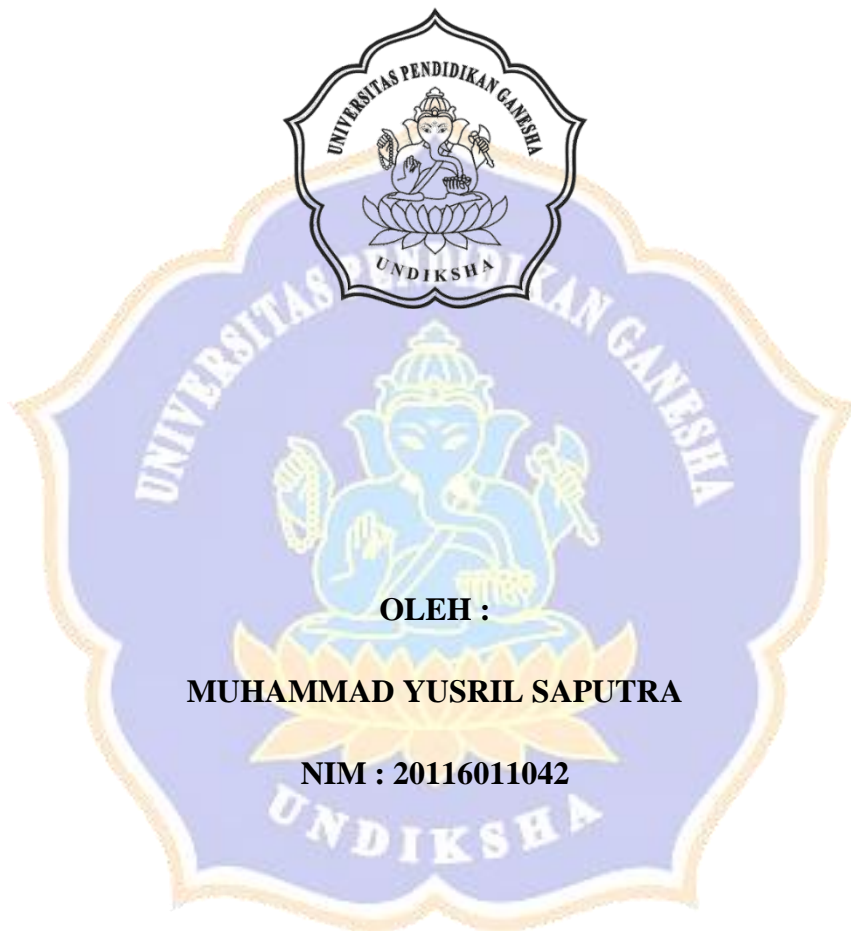


**PENGARUH PELATIHAN SEPAKBOLA 4-1
TERHADAP *PASSING CONTROL* PADA ATLET
BERSINAR *FOOTBALL ACADEMY* BRENGKOK
TAHUN 2023/2024**



OLEH :

MUHAMMAD YUSRIL SAPUTRA

NIM : 20116011042

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2024



**PENGARUH PELATIHAN SEPAKBOLA 4-1
TERHADAP PASSING CONTROL PADA ATLET
BERSINAR *FOOTBALL ACADEMY* BRENGKOK
TAHUN 2023/2024**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**



Oleh :

Muhammad Yusril Saputra

2016011042

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : Penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan Sepakbola 4-1 Terhadap Passing Control Pada Atlet Bersinar Football Academy Brengkok Tahun 2023/2024”

Nama : Muhammad Yusril Saputra

NIM : 2016011042

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Telah Mendapatkan persetujuan dari pembimbing untuk disidangkan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Singaraja, 3 Juni 2024

Dosen Pembimbing Utama,



I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198206062008121002

Dosen Pembimbing Wakil,



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.
NIP. 198810302020121009

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198008112008121001

SKRIPSI

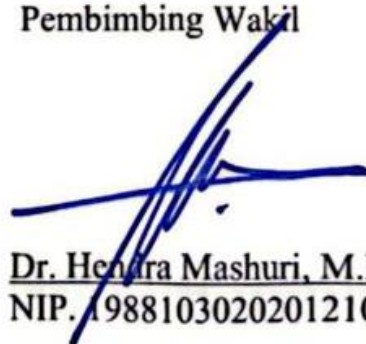
**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Pembimbing Utama



I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198206062008121002


Pembimbing Wakil



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.
NIP. 198810302020121009

Skripsi oleh Muhammad Yusril Saputra ini
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 28 Juni 2024

Dewan Penguji



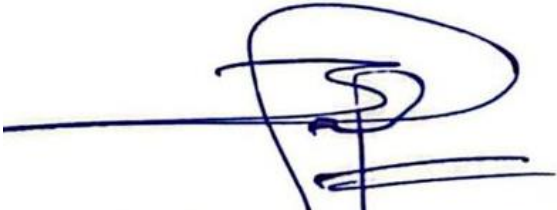
I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198206062008121002

(Ketua)




Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.
NIP. 198810302020121009

(Anggota)



I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For.,AIFO-FIT
NIP. 196902061996011001

(Anggota)



Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or.,AIFO-P
NIP. 198003112008121002

(Anggota)

Diterima oleh panitia ujian fakultas olahraga dan kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada :

Hari : Jumat
Tanggal : 28 Juni 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

Sekretaris Ujian,



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP. 198503082019031005

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Pelatihan Sepakbola 4-1 Terhadap *Passing Control* Pada Atlet Bersinar *Football Academy* Brengkok Tahun 2023/2024" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 28 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Muhammad Yusril Saputra
NIM. 2016011042

KATA PERSEMBAHAN

Terima kasih kepada Allah SWT segala pujian dan syukur, akhirnya skripsi ini dapat saya selesaikan dengan baik dan pada waktu-Nya. Oleh karena itu, dengan rasa suka cita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih saya kepada:

BAPAK & IBU DOSEN

Pembimbing, Penguji, dan Pengajar

“Terima kasih bapak dan ibu dosen yang telah membimbing, mengajar, dan memberikan motivasi selama saya menempuh proses perkuliahan sehingga saya banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman selama di perkuliahan”

BAPAK & IBU TERCINTA

Catur Putro Kusmanto & Zubahitus Saidah

“Terima kasih telah menjadi orang tua saya yang membesarkan dan terus menjaga saya sampai saat ini, juga menjadi penolong saya belajar untuk mengenal betapa kerasnya dunia ini dan telah memberi saya motivasi, doa, kasih sayang dan segala bentuk pengorbanan yang telah kalian berikan kepada saya untuk menggapai cita-cita peneliti”

SAUDARA TERCINTA

‘Afaf Nabila Agustina

“Terima kasih atas Doa, Dukungan dan Semangat yang diberikan kepada peneliti”

KELUARGA BESAR

“Terima kasih atas doa, dukungan dan motivasi yang tanpa henti diberikan kepada peneliti”

SAHABAT dan TEMAN-TEMAN

“Terima kasih atas doa, dukungan, kebaikan hati dan selalu menghibur peneliti disaat senang maupun susah dan terima kasih juga telah menjadi keluarga sekaligus rumah dalam memotivasi peneliti menyelesaikan skripsi ini.”

ALMAMATER

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA SINGARAJA



MOTTO

**SEMOGA DISAAT AKU SUKSES
AYAH, IBU, dan ADEK
SEHAT SEMUA YA ALLAH ^_^**

(Muhammad Yusril Saputra, @sincan_ne)

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya Proposal yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Sepakbola 4-1 Terhadap *Passing Control* Pada Atlet Bersinar *Football Academy* Brengkok Tahun 2023/2024” Proposal ini dapat disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan proposal ini, penulis banyak mendapat bantuan baik moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk kuliah di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus pembimbing I yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan dan memberikan bimbingan, arahan, serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes. Selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

8. Ni Luh Putu Spyanawati S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan *support* kepada mahasiswa Fakultas FOK.
10. I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For. Selaku Dosen Pembimbing Akademik Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus penguji III.
11. Dr. Hendra Mashuri Selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dalam memberikan saran dan arahnya selama bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P Selaku penguji IV yang telah memberikan pertanyaan saat ujian dan masukan sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
13. Seluruh *Staff* Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penulisan ini.
14. Klub Sepak Bola Bersinar *Football Academy* Brengkok beserta jajarannya yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
15. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan dorongan secara moral dan materi hingga proposal ini dapat diselesaikan.
16. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah membantu memberikan bantuan, semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
17. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak.

Brengkok, 28 Juni 2024



Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	vi
PERNYATAAN	vii
KATA PEMBAHASASN	viii
MOTTO	ix
PRAKARTA	x
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
2.1 Pelatihan.....	7
2.2 Prinsip-Prinsip Dasar Pelatihan.....	8
2.2.1 Prinsip Kesiapan.....	8
2.2.2 Prinsip Individu	8
2.2.3 Prinsip Adaptasi	9
2.2.4 Prinsip Beban Lebih.....	9

2.2.5 Prinsip Progresif	10
2.2.6 Prinsip Spesifikasi	10
2.2.7 Prinsip Variasi	10
2.2.8 Prinsip Pemanasan dan Pendinginan	11
2.2.9 Prinsip Latihan Jangka Panjang	11
2.2.10 Prinsip Berkebalikan.....	11
2.2.11 Prinsip Tidak Berlebihan.....	11
2.2.12 Prinsip Sistematis	12
2.3 Intensitas Pelatihan	12
2.4 Frekuensi Latihan	13
2.5 Sistematis Latihan	14
2.5.1 Pemanasan	14
2.5.2 Latihan Inti.....	14
2.5.3 Pendinginan	14
2.6 Sistem Energi	15
2.6.1 Sistem Energi Aerobik.....	15
2.6.2 Sistem Energi Anaerobik.....	16
2.7 Durasi Latihan.....	17
2.8 Permainan Sepak Bola	17
2.8.1 Menendang Bola (<i>Passing</i>).....	18
2.8.2 Menembak Bola (<i>Shooting</i>)	20
2.8.3 Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	21
2.8.4 Menghentikan Bola (<i>Control</i>).....	21
2.9 Bentuk Latihan Sepakbola <i>Passing Control 4-1</i>	25
2.10 Kajian Penelitian Yang Relevan	27
2.11 Kerangka Berpikir	30
2.12 Hipotesis.....	32

BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Rancangan Penelitian	34
3.3 <i>Populasi dan Sampel</i>	35
3.4 Variabel Penelitian	36
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	37
3.3.1 Metode Pengumpulan Data	37
3.3.2 Instrumen Pengumpulan Data	38
3.3.3 Petunjuk Pelaksanaan Tes	39
3.3.4 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	40
3.6 Program Latihan	41
3.7 Analisis Data	44
3.7.1 Uji Normalitas Data	44
3.7.2 Uji Homogenitas Data	44
3.7.3 Uji Hipotesis	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Hasil Penelitian	46
4.1.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttes</i>	47
4.1.2 Hasil <i>Distribusi Frekuensi</i> Data Kelompok Eksperimen	48
4.1.3 Hasil <i>Distribusi Frekuensi</i> Data Kelompok Kontrol	48
4.1.4 Analisis <i>Descriptive</i>	49
4.2 Penguji Prasyarat Analisis	49
4.2.1 Uji Normalitas Data	49
4.2.2 Uji Homogenitas Data	50
4.2.3 <i>Data Paired Samples Test</i>	51
4.2.4 Uji Hipotesis	52
4.3 Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	57
5.1 Simpulan	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
Lampiran	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 <i>Skala</i> Intensitas Latihan	12
Tabel 2.2 Kerangka Berpikir	30
Tabel 3.1 Ordinal Pairing A-B-B-A	34
Tabel 3.2 Norma <i>Tes Passing Control</i>	40
Tabel 3.3 Program Latihan <i>Passing Control</i> 4-1	42
Tabel 3.4 Sistematika Pelatihan Setiap Pertemuan	42
Tabel 3.5 Program Latihan Bulan Februari	43
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-test dan Post-tes</i> Kelompok Eksperimen	47
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-test dan Post-tes</i> Kelompok Kontrol	47
Tabel 4.3 Data DF <i>Pre-test dan Post-test</i> Kelompok Eksperimen	48
Tabel 4.4 Data DF <i>Pre-test dan Post-test</i> Kelompok Kontrol	48
Tabel 4.5 <i>Descriptive Statistics</i>	49
Tabel 4.6 <i>Tests of Normality</i>	50
Tabel 4.7 <i>Test of Homogeneity of Variance</i>	50
Tabel 4.8 <i>Paired Samples Test</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 <i>Step Type Aproac</i>	9
Gambar 2.2 Bagan Pelatihan Sistem Tangga.....	10
Gambar 2.3 Kaki Bagian Dalam	19
Gambar 2.4 Kaki Bagian Luar	20
Gambar 2.5 Menendang Bola	20
Gambar 2.6 Menggiring Bola	21
Gambar 2.7 Kaki Bagian Dalam	22
Gambar 2.8 Kaki Bagian Luar	23
Gambar 2.9 Punggung Kaki.....	24
Gambar 2.10 Menggunakan Paha	25
Gambar 2.11 Pelaksanaan Pelatihan <i>Passing Control 4-1</i>	26
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	35
Gambar 3.2 Diagram Lapangan <i>Tes Menendang dan Menghentikan Bola</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Balasan Bersinar <i>Football Academy</i> Brengkok	62
Lampiran 2. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	63
Lampiran 3. Surat Observasi.....	64
Lampiran 4. Surat Tugas	65
Lampiran 5. Surat Penelitian.....	66
Lampiran 6. Surat Tugas Instrumen	67
Lampiran 7. Surat Rekomendasi Uji Ahli.....	68
Lampiran 8. Uji Ahli Instrumen 1	69
Lampiran 9. Uji Ahli Instrumen 2.....	75
Lampiran 10. Atlet Bersinar <i>Football Academy</i> Brengkok	80
Lampiran 11. Pembukaan	82
Lampiran 12. Pemanasan	83
Lampiran 13. <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	84
Lampiran 14. Peralatan	86
Lampiran 15. Latihan <i>Passing Control 4-1</i>	87
Lampiran 16. Pendinginan	88
Lampiran 17. Latihan Tanding.....	89