

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

Oleh :

Muhammad Yusril Saputra, NIM 2016011042

**Jurusan Pendidikan Olahraga, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi**

E-mail: yusril.saputra@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan sepakbola 4-1 terhadap *passing control* pada atlet bersinar *football academy* Brengkok, adapun masalah dalam penelitian ini yaitu belum adanya metode latihan dan variasi latihan *passing control*. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis eksperimen menggunakan model *pretest* dan *posttest*. Subjek penelitian ini adalah atlet bersinar *football academy* Brengkok dengan jumlah 20 atlet. Untuk menentukan sampel menggunakan *random sampling* serta menggunakan *ordinal pairing A-B-B-A*. Prosedur kegiatan penelitian ini mencakup: (1) *Pre-test* (2) Pembagian kelompok (3) *Perlakuan* (4) *Post-test*. Pengolahan data menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24, dengan analisis uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan 4-1 terhadap *passing control* pada atlet Bersinar Football Academy Brengkok. Terbukti bahwa Latihan 4-1 sangat mempengaruhi *passing control* sehingga atlet lebih percaya diri dan lebih kompak.

Kata - Kata Kunci: Sepakbola, Pelatihan *Passing Control* 4-1, Atlet Bersinar Football Academy Brengkok

**THE EFFECT OF 4-1 FOOTBALL TRAINING ON *PASSING CONTROL*
IN SHINING *FOOTBALL ACADEMY* BRENGKOK ATHLETES IN
2023/2024**

By :

Muhammad Yusril Saputra, NIM 2016011042

Department of Sport Education, Physical Education Health and Recreation Study
Program

E-mail: yusril.saputra@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of 4-1 football training on passing control in shining athletes of the Brengkok football academy, the problem in this study is the lack of training methods and variations of passing control exercises. This research method is quantitative with a type of experiment using pretest and posttest models. The subject of this study is the shining athletes of the Brengkok football academy with a total of 20 athletes. To determine the sample using random sampling and using ordinal pairing A-B-B-A. The procedure for this research activity includes: (1) Pre-test (2) Group division (3) Treatment (4) Post-test. Data processing using SPSS software version 24, with t test analysis. The results of this study showed that there was a significant effect of 4-1 training on passing control in Bersinar Football Academy Brengkok athletes. It is proven that under 4-1 training greatly affects passing control so that athletes are more confident and.

Keywords: Football, Training Passing Control 4-1, Athlete Shines Football Academy