

**PERBEDAAN PENGARUH PELATIHAN *PASSING*
PASIF SEGITIGA DAN *PASSING* SAMBIL
BERGERAK TERHADAP AKURASI *PASSING* PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMK NEGERI PURWOSARI
TAHUN 2023/2024**

SKRIPSI

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

**Oleh
Ahmad Taufiqur Rohman
NIM 2016011031**

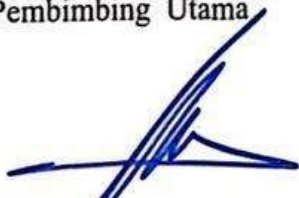
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2024**

SKRIPSI

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

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd
NIP 198810302020121009

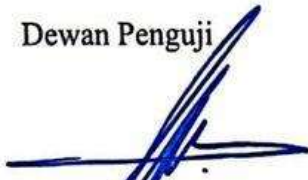
Pembimbing Wakil



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

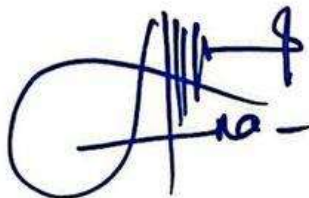
Skripsi oleh Ahmad Taufiqur Rohman ini
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 1 Agustus 2024

Dewan Penguji



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd
NIP 198810302020121009

(Ketua)



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

(Anggota)



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

(Anggota)



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

(Anggota)

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

Pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 1 Agustus 2024

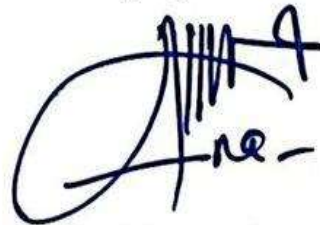
Mengetahui,

Ketua Ujian,



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

Sekretaris Ujian,



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



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Perbedaan Pengaruh Pelatihan *Passing* Pasif Segitiga Dan *Passing* Sambil Bergerak Terhadap Akurasi *Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri Purwosari Tahun 2023/2024**” beserta seluruh isinya benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan serta kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap karya saya ini.



Singaraja, 24 Juli 2024

Yang membuat pernyataan

Ahmad Taufiqur Rohman

NIM 2016011031

MOTTO

**DI SETIAP
KESULITAN
PASTI ADA
KESULITAN**



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya Skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Pelatihan *Passing* Pasif Segitiga Dan *Passing* Sambil Bergerak Terhadap *Akurasi Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri Purwosari” Skripsi ini dapat disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi 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 yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan dan memberikan bimbingan , arahan, serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. I Ketut Sudiana, 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 sekaligus penguji IV yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

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 sekaligus selaku dosen pembimbing II Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan *support* kepada mahasiswa Fakultas FOK dan arahnya selama bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. Selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dalam memberikan saran dan arahnya selama bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P selaku penguji III yang telah banyak membantu dalam memberikan saran dan arahnya selama bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Dr. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga.
13. Seluruh *Staff* Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penulisan ini.
14. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan dorongan secara moral dan materi hingga proposal ini dapat diselesaikan.
15. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan ini.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan kemampuan peneliti yang di miliki. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini.

Singaraja, 24 Juli 2024

Ahmad Taufiqur Rohman

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Pelatihan.....	9
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	10
2.1.3 Intensitas Pelatihan.....	15
2.1.4 Frekuensi Pelatihan.....	16
2.1.5 Repetisi.....	17
2.1.6 Set.....	18
2.1.7 Recovery.....	18
2.1.8 Sistem Energi.....	19
2.1.9 Futsal.....	21
2.1.10 Teknik Dasar Futsal.....	21
2.1.11 Metode Latihan <i>Passing</i> Pasif Segitiga dan <i>Passing</i> Sambil Bergerak.....	24

2.2 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan.....	27
2.3 Kerangka Berpikir.....	29
2.4 Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
3.3 Rancangan Penelitian.....	34
3.3 Populasi, Sampel dan Subjek Penelitian.....	35
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	36
3.5 Instrumen Variabel Terikat.....	37
3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	40
3.7 Program Latihan.....	40
3.8 Metode dan Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Deskripsi Data	45
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	49
4.3 Pembahasan	53
4.4 Implikasi	57
BAB V PENUTUP.....	58
5.1 Rangkuman.....	58
5.2 Simpulan.....	59
5.3 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Denyut Nadi Maksimal	12
Tabel 2.2 Tingkat Intensitas Latihan.....	13
Tabel 2.3 Sistematis Kerangka Berpikir	24
Tabel 3.1 Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i>	29
Tabel 3.2 Program Latihan <i>Passing</i> Pasif Segitiga.....	34
Tabel 3.3 Program Latihan <i>Passing</i> Sambil Bergerak.....	35
Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Posttes Kelompok 1	46
Tabel 4.2 Hasil Pretest dan Posttes Kelompok 2	46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Pre-test dan Post-test Kelompok 1	47
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Pre-test dan Post-test Kelompok 2.....	47
Tabel 4.5 Descriptive Statistics.....	48
Tabel 4.6 Tests of Normality	49
Tabel 4.7 Test of Homogeneity of Variance.....	50
Tabel 4.8 Paired Samples Test.....	50
Tabel 4.9 Uji T Dependen.....	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>The Step-Type Approach</i>	9
Gambar 2.2 Pelaksanaan Pelatihan <i>Passing</i> Pasif Segitiga	20
Gambar 2.3 Pelaksanaan Pelatihan <i>Passing</i> Sambil Bergerak.....	21
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	27
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes Menendang Dan Menghentikan Bola	32
Gambar 3.3 Uji Homogenitas Data.....	36
Gambar 3.4 Uji Hipotesis.....	37
Gambar 3.5 Sampel <i>Polled Varian</i>	38

