

**PENGARUH PELATIHAN *PASSING GIVE-GO*  
DAN LINGKARAN *PINBALL* TERHADAP  
KETERAMPILAN *PASSING* DAN  
KETEPATAN *SHOOTING*  
SEPAKBOLA**

**TESIS**

**Oleh :**

**GUNG MAS GALIH ANGKASA**

**NIM 1629121001**



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PASCASARJANA  
PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
JULI 2020**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Gung Mas Galih Angkasa ini telah direvisi dan disetujui

Singaraja, 27-juli-2020

Pembimbing I



Dr. H. Wahjoedi, S.Pd.,M.Pd  
NIP. 19700129 199403 1 002

Pembimbing II



Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes.  
NIP. 19670527 200112 1 001




## LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Tesis oleh Gung Mas Galih Angkasa NIM: 1629121001 ini telah berhasil dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal: 27-juli-2020

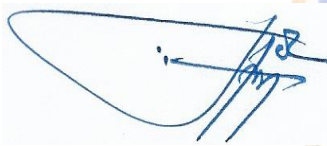
### Dewan Penguji :

  
..... (Ketua)


**Dr. H. Wahjoedi**  
NIP. 19700129 199403 1 002

  
..... (Anggota)

**Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.**  
NIP. 19670527 200112 1 001

  
..... (Anggota)

**Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or**  
NIP. 19710520 200112 1 002

  
..... (Anggota)

**Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 19800811 200812 1 001

Mengetahui Direktur  
Pascasarjana Undiksha,  
  
Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si.  
NIP. 19621215 198803 1 002

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga tesis yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Passing Give-Go dan Lingkaran Pinball Terhadap Keterampilan Passing dan Ketepatan Shooting Sepakbola” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

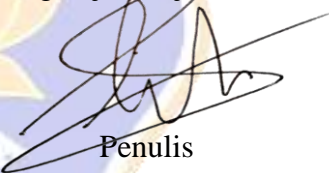
Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam menyelesaikan studi di Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, Program Studi Pendidikan Olahraga. Kerja keras bukan satu-satu jaminan terselesaikannya tesis ini, tetapi uluran tangan dari berbagai pihak, baik secara material maupun nonmaterial, telah menjadi energi tersendiri, sehingga tesis ini dapat terwujud, walaupun belum sempurna. Oleh sebab itu, pada lembar-lembar awal tesis ini, izinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada

- 1) Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas arahan dan kebijaksanaan yang telah diberikan.
- 2) Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si. selaku Direktur Program Pascasarjana Undiksha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
- 3) Dr. H. Wahjoedi, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga atas bimbingan, fasilitas, dan motivasi yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
- 4) Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.
- 5) Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or, selaku Penguji I yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini
- 6) Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd.,M.Pd, selaku Penguji II yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini
- 7) I Made Lania Atmaja.S.Pd.,M.Pd, selaku Kepala SMP Negeri 2 Baturiti yang telah memberikan izin penelitian di sekolah.

- 8) I Ketut Darta, selaku Pembina ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Baturiti yang telah membantu dalam proses penelitian.
- 9) Rekan-rekan angkatan I Pendidikan Olahraga I Wayan Mahardika, I Putu Mahanggara, Dea Angga Pertiwi Savitri, I Ketut Lana, Ketut Okta Pradipta Jaya, I Putu Pujastawa, Lisa Marina, Kadek Sri Setyawati, Rizky Fauzi turut membantu, sehingga tesis ini dapat diselesaikan tepat waktu.
- 10) Kepada kedua orang tua saya, I wayan Sidilaksana, Ni Wayan Listri yang telah memberikan dorongan dan masukan dalam proses penelitian ini.
- 11) Kepada seluruh dosen pengajar maupun dosen pembimbing yang telah mengajarkan dan membina, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.

Disadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan tesis ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia Pendidikan

Singaraja, 27 juli-2020

  
Penulis

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwatesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 27 – juli - 2020  
Yang memberi pernyataan,



  
Gung Mas Galih Angkasa

## DAFTAR ISI

	Halaman
COVER / JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Deskripsi/Kajian Teori .....	11
2.1.1 Sepakbola.....	11
2.1.2 Pelatihan <i>Passing Give-Go</i> .....	15
2.1.3 Pelatihan <i>Passing</i> Lingkaran <i>Pinball</i> .....	17
2.1.4 Pelatihan .....	19
2.1.5 Prinsip-Prinsip Dasar Pelatihan .....	21
2.1.6 Intensitas Pelatihan .....	28
2.1.7 Frekuensi Pelatihan.....	31
2.1.8 Otot Tungkai.....	31
2.1.9 Sistem Energi.....	33
2.1.10 Pengaruh Suhu, Cuaca, Ketinggian.....	35
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan .....	38
2.3 Kerangka Berpikir .....	39

2.4 Hipotesis .....	43
<b>BAB III METODE PELATIHAN</b>	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
3.2 Jenis Penelitian .....	45
3.3 Desain Penelitian .....	45
3.4 Subjek Penelitian .....	47
3.5 Variabel Penelitian .....	48
3.6 Program Latihan .....	49
3.7 Metode Pengumpulan Data .....	52
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data .....	52
3.7.2 Validitas dan Reabilitas Tes .....	54
3.8 Instrumen Penelitian .....	54
3.9 Metode Analisis Data .....	60
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	63
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok <i>passing give-go</i> terhadap keterampilan <i>passing</i> sepakbola .....	63
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok lingkaran <i>pinball</i> terhadap keterampilan <i>passing</i> sepakbola .....	66
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok <i>control</i> terhadap keterampilan <i>passing</i> sepakbola .....	69
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok <i>passing give-go</i> terhadap ketepatan <i>Shooting</i> sepakbola .....	72
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok lingkaran <i>pinball</i> terhadap ketepatan <i>Shooting</i> sepakbola .....	75
4.1.6 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok <i>control</i> terhadap ketepatan <i>Shooting</i> sepakbola .....	78
4.2 Pengujian Prasyarat .....	82
4.2.1 Uji Normalitas .....	82
4.2.2 Uji Homogenitas .....	83
4.3 Uji Hipotesis .....	84
4.4 Pembahasan .....	91



4.5 Implikasi Penelitian .....	98
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan .....	99
5.2 Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Prediksi Rumus untuk Menghitung Denyut Jantung .....	29
Tabel 2.2. Prediksi Rumus untuk Menghitung Denyut Jantung Maksimal	29
Tabel 2.3. Tingkat Intensitas Latihan .....	29
Tabel 3.1. Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i> .....	47
Tabel 3.2. Program Latihan <i>Passing Give-Go</i> .....	49
Tabel 3.3. Program Latihan Lingkaran <i>Pinball</i> .....	50
Tabel 3.4. Program Latihan Kelompok Kontrol .....	51
Tabel 3.5. Skala T Tes <i>Passing Control</i> Sepakbola .....	57
Tabel 3.6. Skala Prestasi Dalam Bentuk T-Score <i>Passing</i> .....	58
Tabel 3.7. Skala Prestasi Dalam Bentuk T-Score <i>Shooting</i> .....	59
Tabel 4.1. Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Passing Give-Go</i> Yang Memiliki Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola.....	65
Tabel 4.2. Hasil Penelitian pada Kelompok Lingkaran <i>Pinball</i> Yang Memiliki Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola.....	68
Tabel 4.3. Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Control</i> Yang Memiliki Terhadap <i>Passing</i> Sepakbola .....	71
Tabel 4.4. Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Passing Give-Go</i> Yang Memiliki Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola.....	74
Tabel 4.5. Hasil Penelitian pada Kelompok Lingkaran <i>Pinball</i> Yang Memiliki Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola.....	76
Tabel 4.6. Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Control</i> Yang Memiliki Terhadap <i>Passing</i> Sepakbola .....	79
Tabel 4.7. Deskripsi Rata-Rata Hasil Penelitian Pengaruh Pelatihan <i>Pasing Give-Go</i> , Lingkaran <i>Pinball</i> dan Kelompok Control terhadap keterampilan <i>Passing</i> dan <i>Shooting</i> pada Sepakbola .....	81
Tabel 4.8. Tabel <i>Tests of Normality</i> Pelatihan <i>Passing Give-Go</i> , Lingkaran <i>Pinball</i> Dan Kelompok <i>Control</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Dan Ketepatan <i>Shooting</i> .....	83
Tabel 4.9. Tabel <i>Test of Homogeneity of Variance</i> Pelatihan	

	<i>Passing Give-Go, Lingkaran Pinball Dan Kelompok Control Terhadap Keterampilan Passing Dan Ketepatan Shooting .....</i>	84
Tabel 4.10.	Tabel Hasil Uji <i>Tukey HSD Multiple Comparisons</i> Pengaruh Metode Pelatihan <i>Passing Give-Go, Lingkaran Pinball, Dan Kelompok Control</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing Dan Ketepatan Shooting</i> Pada Sepakbola.....	85
Tabel 4.11.	Tabel <i>Tests of Between-Subjects Effects</i> untuk Sebaran Data Pengaruh Metode Pelatihan <i>Passing Give-Go, dan Lingkaran Pinball</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing Dan Ketepatan Shooting</i> Pada Sepakbola .....	87
Tabel 4.12.	Tabel <i>Tests of Between-Subjects Effects</i> untuk Sebaran Data Pengaruh Metode Pelatihan <i>Passing Give-Go, dan Kelompok Control</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing Dan Ketepatan Shooting</i> Pada Sepakbola. ....	89
Tabel 4.13.	Tabel <i>Tests of Between-Subjects Effects</i> untuk Sebaran Data Pengaruh Metode Pelatihan <i>Lingkaran Pinball, Dan Kelompok Control</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing Dan Ketepatan Shooting</i> Pada Sepakbola .....	90
Tabel 4.14.	Deskripsi Rata-Rata Hasil Penelitian Pengaruh Pelatihan <i>Pasing Give-Go, Lingkaran Pinball dan Kelompok Control</i> terhadap keterampilan <i>Passing dan Shooting</i> pada Sepakbola .....	92



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pelaksanaan <i>Passing Give-Go</i> .....	17
Gambar 2.2 Pelaksanaan <i>Passing</i> Lingkaran <i>PinBall</i> .....	18
Gambar 2.3 <i>Step Type Aproac</i> .....	26
Gambar 2.4 Anatomi Otot Tungkai .....	32
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir.....	39
Gambar 3.1 Diagram Lapangan Tes <i>Passing Control</i> Bola .....	56
Gambar 3.2 Lapangan Tes Menembak Bola ( <i>Shoting</i> ).....	59
Gambar 4.1 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Passing Give-Go</i> Yang Memiliki Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola....	65
Gambar 4.2 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Post-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Passing Give-Go</i> Yang Memiliki Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola....	66
Gambar 4.3 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok Lingkaran <i>Pinball</i> Yang Memiliki Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola....	68
Gambar 4.4 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Post-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok Lingkaran <i>Pinball</i> Yang Memiliki Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola....	69
Gambar 4.5 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Control</i> Yang Memiliki Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola....	71
Gambar 4.6 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Control</i> Yang Memiliki Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola....	72
Gambar 4.7 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Passing Give-Go</i> Yang Memiliki Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola.....	74
Gambar 4.8 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Post-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Passing Give-Go</i> Yang Memiliki Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola.....	75
Gambar 4.9 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil	

Penelitian pada Kelompok Lingkaran <i>Pinball</i> Yang Memiliki Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola.....	77
Gambar 4.10 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Post-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok Lingkaran <i>Pinball</i> Yang Memiliki Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola.....	77
Gambar 4.11 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Control</i> Yang Memiliki Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola.....	80
Gambar 4.12 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Control</i> Yang Memiliki Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola....	80



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Sampel Penelitian .....	104
Lampiran 2 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test Passing Control</i> ke tembok Kelompok <i>Passing Give-go</i> .....	105
Lampiran 3 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test Passing Control</i> ke tembok Kelompok <i>Passing Lingkaran Pinball</i> .....	107
Lampiran 4 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test Passing Control</i> ke tembok Kelompok <i>Control</i> .....	109
Lampiran 5 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test Shooting</i> ke Gawang Kelompok <i>Passing Give-go</i> .....	111
Lampiran 6 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test Shooting</i> ke Gawang Kelompok <i>Passing Lingkaran Pinball</i> .....	113
Lampiran 7 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test Shooting</i> ke Gawang Kelompok <i>Control</i> .....	115
Lampiran 8 Deskripsi Statistik Data Hasil Penelitian <i>Passing Control</i> ke Tembok.....	117
Lampiran 9 Deskripsi Statistik Data Hasil Penelitian <i>Shooting</i> ke Gawang .....	119
Lampiran 10 Tabel Hasil Uji Normalitas Data dan Uji Homogenitas Data dengan Menggunakan Komputer Program SPSS 16.0.....	121
Lampiran 11 Hasil Uji <i>Manova (Tests of Between-Subjects Effects)</i> .....	122
Lampiran 12 Hasil Uji <i>Tukey HSD</i> .....	125
Lampiran 13 Foto-Foto Penelitian .....	126
Lampiran 14 Surat Tugas Penelitian.....	134
Lampiran 15 Surat Tanda Bukti Penelitian.....	135