

# PROSIDING SNPO 2018

## SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: fik@unimed.ac.id  
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



<i>Peran Aktif Pembinaan Koni Daerah Pada Cabang Olahraga Bulutangkis</i> <i>Fitrah Miko</i> .....	655
<i>Pengaruh Latihan Cords Hip Belt Dengan Latihan Dryland Cords Pada Atlet Renang</i> <i>Santi Ramadhani, Zulfan Heri</i> .....	659
<i>Pengaruh Functional Training Dan Trx Suspension Training Terhadap</i> <i>Body Composition</i> <i>Rafliansyah, Albadi Sinulingga, Nurhayati Simatupang</i> .....	665
<i>Suatu Tinjauan Empirik Atlet PPLP Sumut “Sosialisasi Anak Kedalam Olahraga”</i> <i>Dalam Konteks Agen Sosial Dan Sosial Budaya</i> <i>Albadi Sinulingga</i> .....	670
<i>Upaya Meningkatkan Teknik Ten Chi KenDai Sankei Dengan</i> <i>Gaya Melatih Secara Otoriter</i> <i>Arti Kurniaty Bangun</i> .....	677
<i>Pengaruh Latihan SMALL Sided Games Terhadap Peningkatan Vo<sub>2</sub> Max Pada Pemain</i> <i>Sepakbola SMA Negeri 1 Rantau Selatan</i> <i>Fadly Reza Siregar</i> .....	682
<i>Pengembangan Variasi Latihan Zig-Zag Run With The Ball Dalam Permainan Sepak Bola</i> <i>Abdurrahman Daulian Harahap</i> .....	688
<i>Kompetensi Personal Trainer Our Gym Hermes Place Polonia</i> <i>Rizki Antoni</i> .....	692
<i>Mengatasi Kecemasan Dan Strees Melalui Relaksasi Musik Atlet Bola Basket</i> <i>Riski Iman Siregar</i> .....	698
<i>Pengembangan Bentuk Latihan Kombinasi Passing Control Shooting Dalam Permainan</i> <i>Sepakbola</i> <i>Agung Achmadi Lumban Tobing</i> .....	703
<i>Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Basket</i> <i>Ahmad Khaidir</i> .....	710
<i>Perbedaan Short Passes With Groups Dengan Variasi Passing</i> <i>Individual Dimodifikasi Terhadap Passing</i> <i>Ivan Riskat Hutagaol</i> .....	716
<i>Upaya Meningkatkan Hasil Kecepatan Menggiring Bola dengan</i> <i>Metode VariasiLatihan Running With The Ball</i> <i>Julio Roberto</i> .....	721
<i>Minat Pelajar dalam mengikuti event turnamen olahraga futsal di Kota Medan</i> <i>Bima Anugrah Putra Saing</i> .....	730



## PERBEDAAN MODIFIKASI LATIHAN *SHORT PASSES WITH GROUPS* DENGAN VARIASI *PASSING INDIVIDUAL*

Ivan Riskat Hutagaol

*Pascasarjana Universitas Negeri Medan*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara latihan *Short Passes With Groups* dan latihan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment, dan pelaksanaan latihan yaitu latihan yang sudah dimodifikasi. Jumlah sampel 18 orang diperoleh dengan teknik *Purposive Sampling*. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok teknik *Matching Pairing* yaitu *Short Passes With Groups* dan latihan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test Passing* dan pengukuran adalah *stop watch*. Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan *data post-test* hasil *Passing* kelompok latihan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 4,61 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2,12 dengan  $\alpha = 0,975$  berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Analisis hipotesis III dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  0.16 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2,12 dengan  $\alpha = 0,975$  berarti  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa latihan latihan *Short Passes With Groups* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi terhadap hasil *Passing*.

**Kata Kunci :** *Latihan Short Passes With Group, Sepak Bola*

### PENDAHULUAN

Dari hasil observasi peneliti, rata-rata ketepatan *passing* setiap pemain belum sempurna, dikarenakan pada saat atlet melakukan *passing* sikap badan atlet masih belum menghadap kesasaran, kaki tumpu masih jauh dari bola sehingga ayunan untuk melakukan *passing* tidak sempurna dikarenakan kaki tumpu masih jauh dari bola dengan demikian perkenaan kaki dengan bola tidak tepat saat mengenai bola sehingga gerak lanjutan atau *follow throw* belum menghadap kesasaran dan juga pandangan masih terlalu fokus terhadap bola sehingga belum terciptanya koordinasi antara pandangan ke bola dan sasaran. Pelatih yang masih kurang memberikan variasi latihan dan hanya memberikan latihan yang monoton pada saat latihan menjadi penyebab lemahnya hasil *passing* para atlet. Dari keterangan tabel tersebut yaitu para atlet SSB PTP wilayah I Sumut usia 12 - 13 tahun pada kriteria cukup terdapat 1 orang, kriteria sedang 11 orang, kriteria kurang 7 orang.

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment, dan pelaksanaan latihan yaitu latihan yang sudah dimodifikasi. Jumlah sampel 18 orang diperoleh dengan teknik *Purposive Sampling*. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok teknik *Matching Pairing* yaitu *Short Passes With Groups* dan latihan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test Passing* dan pengukuran adalah *stop watch*



## PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data	Peningkatan Hasil <i>Passing</i>			
	<i>Short Passes With Groups</i>		<i>Passing Individuals</i> yang sudah di modifikasi	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Rentang	2-4	3-4	2-4	2-4
$t_{tabel}$	1,476		1,476	
$t_{hitung}$	2,364		1,414	
A	0,05		0,05	

Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan *Short Passes With Groups* terhadap hasil *Passing* diperoleh rentang antara 2-4 dengan hasil *post-test* diperoleh rentang antara 3-4 sehingga didapat  $t_{hitung} = 1,476$ . Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan *Passing Individuals* yang sudah di modifikasi terhadap hasil *Passing* diperoleh rentang antara 2-4 dengan hasil *post-test* diperoleh rentang antara 2-4 dengan sehingga didapat  $t_{hitung} = 0,16$ . Dari pengolahan data akhir didapat nilai  $t_{hitung}$  gabungan sebesar 1,21

### A. Pengujian Persyaratan Analisis

#### 1. Uji Normalitas

Tabel 4: Uji Normalitas

	Kelompok latihan	Rata-rata dan simpanagn baku	$L_0$	$L_{tabel}$	A	Ket
Hasil <i>Passing</i>	Kelompok latihan <i>Short Passes With Groups</i>	Pre-test $\bar{X}_i = 2,77$ S = 0,83	0,6188	0,285	0,975	Normal
		Post-test $\bar{X}_i = 3,66$ S = 0,5	0,4234	0,285	0,975	Normal



	Kelompok latihan <i>Passing Individuals</i>	Pre-test	0,4614	0,285	0,975	Normal
		$\bar{X}_i = 2,88$ S = 0,78				
		Post-test	0,8022	0,285	0,975	Normal
		$\bar{X}_i = 3,11$ S = 0,60				

Pengujiannormalitas data dengan menggunakan uji *Lilifors*, dari kolom daftar *pre-test* latihan berdiri *Short Passes With Groups* didapat  $L_0 = 0,6188$  dan  $L_{tabel} = 0,285$  dengan  $n = 9$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,975$ . Karena  $L_{hitung} > L_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang tidak normal. Dari kolom daftar *post-test* latihan *Short Passes With Groups* didapat  $L_0 = 0,4234$  dan  $L_{tabel} = 0,285$  dengan  $n = 9$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,975$ . Karena  $L_{hitung} > L_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang tidak normal.

Dari kolom daftar *pre-test* latihan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi didapat  $L_0 = 0,4614$  dan  $L_{tabel} = 0,285$  dengan  $n = 9$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,975$ . Karena  $L_{hitung} > L_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang tidak normal. Dari kolom daftar *post-test* latihan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi didapat  $L_0 = 0,8022$  dan  $L_{tabel} = 0,285$  dengan  $n = 9$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,975$ . Karena  $L_{hitung} > L_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang tidak normal.

## B. Pengujian Hipotesis

### 1. Pengujian hipotesis I

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis  $t_{hitung}$  sebesar 2,364. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n_1 + n_2 - 2 = 16$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,476 dengan demikian  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $-2,364 > 1,476$ ). Hal ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara latihan *Short Passes With Groups* tidak berpengaruh terhadap hasil *Passing* atlet SSB PTP Wilayah I usia 12-13 tahun Sumatera Utara.

### 2. Pengujian hipotesis II

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis  $t_{hitung}$  sebesar 1,414. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n_1 + n_2 - 2 = 16$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05 = 1,476$  dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $-1,414 < -1,476$ ). Hal ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *Passing Individuals* berpengaruh terhadap hasil *Passing* atlet SSB PTP Wilayah I usia 12-13 tahun Sumatera Utara.

### 3. Pengujian hipotesis III



Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis  $t_{hitung}$  sebesar 1,21. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = N_1 + N_2 - 1 (18 + 18 - 2) = 34$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,025$  adalah 2,120 dengan demikian  $t_{hitung} < t_{tabel} (1,21 < 2,120)$ . Hal ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Short Passes With Groups* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi terhadap hasil *Passing* atlet SSB PTP Wilayah I usia 12-13 tahun Sumatera Utara.

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil analisis data penelitian dimaksudkan untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan hasil penelitian. Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *Short Passes With Groups* terhadap hasil *Passing* atlet SSB PTP Wilayah I usia 12-13 tahun Sumatera Utara.

Hal ini disebabkan karena latihan *Short Passes With Groups* merupakan salah satu bentuk latihan modifikasi yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *Passing*. Dalam penelitian ini hal tersebut terbukti secara nyata. Dengan dilakukan secara berulang-ulang, sistematis dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, para sampel melakukan latihan dengan serius dan terprogram serta adanya bimbingan dari pelatih dan peneliti.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi terhadap hasil *Passing* atlet SSB PTP Wilayah I usia 12-13 tahun Sumatera Utara.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa latihan *Short Passes With Groups* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi terhadap hasil *Passing* atlet SSB PTP Wilayah I usia 12-13 tahun Sumatera Utara.

Tetapi kalau dilihat dari pengujian hipotesis I dan ke 2 terlihat latihan *Short Passes With Groups* lebih besar hasilnya dari latihan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi dengan hasil hipotesis I 3,38 dan hipotesis II 1,57. Ini dikarenakan latihan *Short Passes With Groups* lebih efektif perlakuannya dengan cara melakukan *Passing* dan terdapat 1 lawan yang menjadi musuh dalam melakukan *Passing* sedangkan *Passing Individuals* hanya melakukan *Passing* kedepan dan arahnya yang berubah-ubah tanpa adanya gangguan dari lawan. Ternyata dilihat pada hipotesis ke III terlihat bahwa latihan *Short Passes With Groups* tidak lebih besar pengaruhnya dari latihan *Passing Individuals* yang setelah diuji hasil hitung hipotesis ke III dari nilai table.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :



1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Short Passes With Groups* terhadap hasil *Passing* atlet SSB PTP Wilayah I usia 12-13 tahun Sumatera Utara.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi terhadap hasil *Passing* atlet SSB PTP Wilayah I usia 12-13 tahun Sumatera Utara.
3. Latihan *Short Passes With Groups* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi terhadap hasil *Passing* atlet SSB PTP Wilayah I usia 12-13 tahun Sumatera Utara.

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antarlain :

1. Agar setiap SSB lebih memperhatikan program latihan yang diberikan kepada atlet dan dapat dapat menggunakan bentuk latihan *Short Passes With Groups* dan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi karena dapat meningkatkan hasil *Passing*.
2. Kepada Pelatih agar membe rikan latihan *Short Passes With Groups* dan *Passing Individuals* yang sudah dimodifikasi untuk meningkatkan prestasi.
3. Khususnya kepada atlet, untuk berlatih secara sungguh sungguh dengan melakukan berbagai bentuk latihan agar dapat melakukan *Passing* dengan baik.
4. Kepada pembaca agar menjadikan skripsi ini referensi berguna untuk meneliti lebih lanjut tentang *Passing* dalam sepakbola.

#### DAFTAR PUSTAKA

- ArikuntoSuharsimi. (2011). *ProsedurPenelitianSuatuPendekatanPraktik*. Jakarta :Rineka
- Bompa, Tudor O. (1983). *Theory and methodologi of Training*.Dubuguque, Iowa :Kendala/Hunt Publishing Company.
- FIFA (2011). Peraturan Permainan Sepakbola.(*Laws of the Game*).alih bahasa.ketua umum PSSI. Jakarta.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta, FIK Universitas Negeri Medan.
- LA84 Foundation (2012). *Soccer Coaching Manual*.USA
- Muchtar Remy. (1989). *Sepak bola Pembinaan Pemain*, IKIP Negeri Medan. Olahraga Pilihan Sepakbola, Departemen dan Kebudayaan.
- Mielke, Danny (2007).*Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta, PT. Intan Sejati.
- Nossek, Josef. (1982). *Teori Umum Latihan*. Institut Nasional Olahraga Lagos Pan African Press LTD.
- Sajoto, M (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta,

#### UPAYA MENINGKATKAN HASIL KECEPATAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DENGAN MENGGUNAKAN METODE VARIASI LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL*

Julio Roberto