

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *PASSING* TERHADAP
KETEPATAN *PASSING* SEPAK BOLA PADA ANAK USIA
11-14 TAHUN DI ACADEMY UTAMA RAYA**



OLEH:

MUHAMMAD KHAIRAN NAUFAL

NIM.2210122210056

UJI KELAYAKAN

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2026

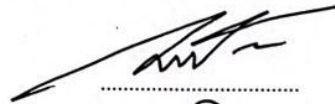
HALAMAN PERSETUJUAN PENILAIAN ARTIKEL

Pengaruh Latihan Variasi Passing Terhadap Ketepatan Passing Sepak Bola Pada Anak Usia
11-14 Tahun di Academy Utama Raya.

Oleh :

Muhammad Khairan Naufal
NIM 2210122210056

Pembimbing Utama :
Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd.
NIP. 199104092024211001



Pembimbing Pendamping :
Aryadi Rachman, S. Pd., M. Pd., AIFMO-P.
NIP 198803072019031008



Penguji :
Dr. Mashud, S. Pd., M. Pd.
NIP. 198012252010121002



Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Ramadhan, S. Pd., M. Pd.
NIP. 197807312002121001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Khairan Naufal
NIM : 2210122210056
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik Sebagian atau keseluruhannya. Apabila kemudian hari atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Khairan Naufal



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan variasi passing terhadap ketepatan passing sepak bola pada pemain usia 11–14 tahun di Academy Utama Raya. Penelitian menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain one-group pretest–posttest. Populasi berjumlah 150 pemain, sedangkan sampel terdiri atas 20 pemain yang dipilih melalui purposive sampling sesuai kriteria penelitian. Data dikumpulkan menggunakan tes ketepatan passing, yaitu 10 kali tendangan ke sasaran dari jarak 9 meter. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor meningkat dari 6,10 pada pretest menjadi 7,80 pada posttest dengan peningkatan sebesar 27,85%. Uji paired sample t-test menghasilkan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, latihan variasi passing terbukti efektif meningkatkan ketepatan passing sepak bola pada pemain usia 11–14 tahun di Academy Utama Raya.

Keyword: Latihan variasi passing; Ketepatan passing; Sepak bola; Atlet

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of varied passing drills on soccer passing accuracy among 11–14-year-old players at the Utama Raya Academy. The study employed a quasi-experimental method with a one-group pretest–posttest design. The population consisted of 150 players, while the sample comprised 20 players selected through purposive sampling based on the study criteria. Data were collected using a passing accuracy test, which involved 10 kicks at a target from a distance of 9 meters. The results showed that the average score increased from 6.10 on the pretest to 7.80 on the posttest, representing a 27.85% improvement. A paired-sample t-test yielded a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the pre- and post-intervention results. Thus, varied passing drills were proven effective in improving soccer passing accuracy among 11–14-year-old players at the Utama Raya

Keywords: Passing variation drills; Passing accuracy; Soccer; Athlete

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penelitian ini dapat diselesaikan dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Passing* Terhadap Ketepatan *Passing* Sepak Bola Pada Anak Usia 11-14 Tahun di Academy Utama Raya”. Penelitian ini merupakan bagian dari salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada prodi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd., selaku ketua jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat.
4. Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd. Selaku dosen pembimbing utama yang selalu memberikan arahan kepada mahasiswanya.
5. Aryadi Rachman, S. Pd., M. Pd., AIFMO-P. Selaku dosen pembimbing pendamping yang selalu memberikan arahan kepada mahasiswanya.
6. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. Selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan kepada mahasiswanya.
7. Kedua orang tua yang telah memberikan do'a dan dukungannya selama menempuh Pendidikan di bangku kuliah.
8. Esar Roni F Beroperay, S. Si., M. Fis. Selaku kakak yang selalu membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan penelitian ini.
9. Teman-teman program studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 yang selalu memberikan dukungannya.
10. Pengurus Academy Utama Raya yang memberikan kesempatan kepada saya dan membantu jalannya penelitian.

11. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu menyelesaikan penelitian ini.

Dengan segala keterbatasan pengetahuan, penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan. Akhir kata semoga penelitian ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Banjarbaru, 2 Juni 2026

Peneliti,

Muhammad Khairan Naufal

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRAC.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Deskripsi Teoritis	7
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	13
C. Kerangka Teoretik.....	14
D. Hipotesis penelitian.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Tujuan Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Metode Penelitian.....	17
D. Populasi dan Sampel	18
E. Rancangan Perlakuan	18
F. Teknik Pengumpulan Data	23
1. Instrumen Variabel Terikat	24
a. Definisi Konseptual.....	24
b. Definisi Operasional.....	24
c. Kisi-kisi Instrumen	25
d. Jenis Instrumen.....	26
G. Teknik Analisis Data.....	26
H. Hipotesis Statistika.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Data	28
B. Uji Persyaratan Analisis	31
C. Hasil Pengujian Hipotesis	32
D. Pembahasan Hasil Penelitian	33

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36
B. Implikasi	36
C. Saran	37
Daftar Pustaka	39
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	44
Lampiran 2 Data Statistik.....	45
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	70
Lampiran 4 Program Latihan	71
Lampiran 5 Dokumentasi Tes Akurasi <i>Passing</i> Sepak Bola	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Variabel Penelitian.....	8
Tabel 3.1 Teknik Pengumpulan Data.....	24
Tabel 3.2 Kisi-kisi instrumen variabel terikat.....	26
Tabel 4.1 Deskripsi Data.....	28
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	29
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	31
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i>	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sepak Bola.....	8
Gambar 2.2 <i>Passing</i>	10
Gambar 2.3 <i>Passing</i> Target.....	10
Gambar 2.4 Akurasi	11
Gambar 3.1 <i>Desain One Group Pretest Posttest</i>	19
Gambar 3.2 <i>Pretest</i> (Tes Awal)	20
Gambar 3.3 Permainan <i>Bowling</i>	21
Gambar 3.4 Permainan Gerbang Sasaran.....	22
Gambar 3.5 Permainan <i>Passing</i> Terowongan.....	23
Gambar 3.6 <i>Posttest</i> (Tes Akhir)	24
Gambar 3.7 Tes Mengoper Bola Rendah.....	25
Gambar 4.1 Diagram Rata-rata <i>Pretest-Posttest</i>	33