

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN TERHADAP AKURASI
PASSING PEMAIN SSB RAJAWALI PUTRA CIKIWUL U12**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Oleh :

RIZKI RAINDIKA WIBOWO

41182191220035

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN TERHADAP
AKURASI *PASSING* PEMAIN SSB RAJAWALI PUTRA CIKIWUL U12**

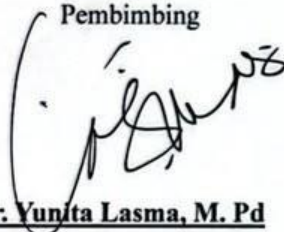
Oleh

RIZKI RAINDIKA WIBOWO

41182191220035

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Dr. Yunita Lasma, M. Pd

Bekasi, 24 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi

PJKR FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

NIK : 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN TERHADAP
AKURASI *PASSING* PEMAIN SSB RAJAWALI PUTRA CIKIWUL U12**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

RIZKI RAINDIKA WIBOWO

41182191220035

Telah dipertahankan di depan dewan penguji:

Pada tanggal, 24 Juni 2026

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.

Penguji I : Prof. Dr. Bujang, Drs., M.Si.

Penguji II : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd.

Penguji III : Dr. Andini Dwi Intani, M.Or.



Bekasi, 24 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
NIK. 45101022012015

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : RIZKI RAINDIKA WIBOWO
NPM : 41182191220035
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas : Universitas Islam 45

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Akurasi *Passing* SSB Rajawali Putra Cikiwul U12” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 24 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,


Rizki Raindika Wibowo

41182191220035

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Segera mulailah syukurmu yang pasti indah. Berbahagialah”

(Fstvlst – Menantang Rasi Bintang)

“Pasti doanu yang lancarkan upayaku, Mesti doa yang meluncur dari bibirmu Dan yang kutahu kau takkan pernah berhenti, tumbuhku kini semoga sesuai yang kau impi. Tertulis jelas namaku , disetiap harap malammu. Tentang masa depan, tentang masa terang.”

(Perunggu – Gemilang)

“Sudah sejauh ini jalannya. Satu capai yang tak pernah terkira, mengingat bagaimana mulanya jauh sudah (sebaik kau bisa) lekang dari yang terbayang. Bagaimanapun juga merawat cita-cita, tak akan semudah berkata-kata. Rencana berikutnya rajut lagi cerita, merapal do’a gas sekencannya”

(Fstvlst – Gas)

“Sekian, terima kasih. Sampai jumpa dilain hari”

(Lealona & The jeblogs – Sekian, Terima Kasih)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sangat spesial untuk kedua orangtua saya yang teramat sangat selalu memperjuangkan dan memberikan yang terbaik buat anak-anaknya.

ABSTRAK

Rizki Raindika Wibowo (41182191220035). “*Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Akurasi Passing Pemain SSB Rajawali Putra Cikiwul U12.* Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi. 2026.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya akurasi passing pemain SSB Rajawali Putra Cikiwul U12, sebagaimana tercermin dari data pertandingan Liga 2 FKSSB U-12 Kota Bekasi tahun 2025, di mana 58 dari 99 passing dinyatakan gagal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh latihan passing berpasangan terhadap peningkatan akurasi passing bawah (ground passing) pada pemain usia U12 SSB Rajawali Putra Cikiwul.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *One Group Pretest-Posttest Design* tanpa kelompok kontrol. Populasi sekaligus sampel penelitian adalah seluruh pemain SSB Rajawali Putra Cikiwul U12 yang berjumlah 20 orang, diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Johnson Soccer Test, yaitu tes keterampilan mengoper dan menghentikan bola selama 39 detik. Program latihan passing berpasangan dilaksanakan sebanyak 16 pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu di Lapangan Sepakbola Ragacu, Kelurahan Cikiwul, Kota Bekasi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Liliefors, uji homogenitas Fisher (uji F), dan uji hipotesis *paired t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 30,50 meningkat menjadi 33,50 pada posttest, dengan rata-rata peningkatan sebesar 3,00 poin. Uji normalitas Liliefors menunjukkan ketiga distribusi data (pretest, posttest, dan peningkatan) berdistribusi normal ($L_{hitung} < L_{tabel} = 0,190$). Uji homogenitas menghasilkan F hitung = 1,1964 lebih kecil dari F tabel = 4,41, sehingga varians data dinyatakan homogen. Hasil uji hipotesis menggunakan *paired t-test* menghasilkan nilai t hitung = 10,013 yang jauh melampaui t tabel = 1,729 pada taraf signifikansi 5%, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dari latihan passing berpasangan terhadap peningkatan akurasi passing pemain SSB Rajawali Putra Cikiwul U12. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan koordinasi, kontrol bola, dan ketepatan operan antar pemain, sehingga direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin dalam program pembinaan pemain usia dini di SSB.

Kata Kunci: Latihan Passing Berpasangan, Akurasi Passing, SepakBola, SSB U12.

ABSTRACT

Rizki Raindika Wibowo (41182191220035). *The Effect of Paired Passing Training on the Passing Accuracy of SSB Rajawali Putra Cikiwul U12 Players.* Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam 45 Bekasi. 2026.

This study was motivated by the low passing accuracy of SSB Rajawali Putra Cikiwul U12 players, as evidenced by match data from the Liga 2 FKSSB U-12 Bekasi City 2025, where 58 out of 99 passes were recorded as failed. The purpose of this study was to identify and analyze the effect of paired passing training on the improvement of ground passing accuracy among U12 players of SSB Rajawali Putra Cikiwul.

This study employed a quantitative approach using a *One Group Pretest-Posttest Design* without a control group. The population and sample consisted of all 20 active players of SSB Rajawali Putra Cikiwul U12, selected through total sampling. The instrument used was the Johnson Soccer Test, measuring passing and stopping skills over 39 seconds. The paired passing training program was conducted in 16 sessions, three times per week, at Lapangan Sepakbola Ragacu, Cikiwul, Bekasi. Data were analyzed using the Liliefors normality test, Fisher's homogeneity test (F-test), and a *paired t-test* for hypothesis testing.

The results showed that the mean pretest score of 30.50 increased to 33.50 in the posttest, yielding a mean improvement of 3.00 points. The Liliefors normality test confirmed that all three data distributions (pretest, posttest, and gain) were normally distributed ($L_{\text{calculated}} < L_{\text{table}} = 0.190$). The homogeneity test produced an F-calculated value of 1.1964, which was less than the F-table value of 4.41, confirming homogeneous variance. The *paired t-test* yielded a t-calculated value of 10.013, significantly exceeding the t-table value of 1.729 at a 5% significance level, leading to the rejection of H_0 and acceptance of H_1 .

It is concluded that paired passing training has a positive and significant effect on improving the passing accuracy of SSB Rajawali Putra Cikiwul U12 players. This training is proven effective in enhancing coordination, ball control, and passing precision among players, and is therefore recommended to be implemented regularly in youth development programs at football academies.

Keywords: Paired Passing Training, Passing Accuracy, Football, U12 Academy.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “*Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Akurasi Passing Pemain SSB Rajawali Putra Cikiwul UI2*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan mahasiswa/i untuk memperoleh gelar Sarjana Strata-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Islam 45 Bekasi. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bimbingan dan pengarahan serta bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Kepada Bapak Prof. Dr. Nazarudin Malik, S.E., M.Si., Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Dosen Pembimbing Penulis, Ibu Dr. Yunita Lasma., M.Pd., terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala waktu dan tenaga yang telah diluangkan, kesabaran, dan arahan yang luar biasa selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap masukan, kritik dan saran dari Ibu membuat penulis bisa berkembang dan memperbaiki diri.
5. Seluruh Dosen dan Staff di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

6. Teruntuk kedua orangtua tersayang, support system terbaik dan panutanku. Ayahanda Ican, cinta pertama dan panutan sejati, terima kasih atas segala perjuangan, kerja keras, serta ikhtiar tiada henti dalam mengupayakan yang terbaik bagi kehidupan penulis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan atas doa-doa tulus, dukungan yang tak pernah surut, serta kasih sayang yang senantiasa menjadi kekuatan hingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan perlindungan kepada Ayah, serta menghadirkan kebahagiaan di setiap langkah kehidupannya. Kehadiran dan pengorbanan Ayah menjadi bukti nyata cinta yang tak ternilai, yang selalu menjadi motivasi terbesar bagi penulis. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk kecil rasa terima kasih dan bakti kepada Ayah tercinta.
7. Ibunda tercinta, Nuryani, sosok penuh kasih yang selalu menjadi tempat penulis berbagi cerita, keluh kesah, sekaligus sahabat terbaik dalam setiap langkah kehidupan. Terima kasih yang tak terhingga atas doa-doa tulus yang senantiasa dipanjatkan, serta atas dukungan dan cinta kasih yang tiada pernah surut. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan perlindungan kepada mamah, serta menjadikan beliau bagian terindah dalam setiap perjalanan hidup penulis. Tiada kata yang mampu menggambarkan betapa besar peran dan kasih sayang seorang ibu, yang selalu menjadi sumber kekuatan dan inspirasi bagi penulis. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud kecil bakti dan rasa terima kasih kepada Ibunda tercinta.

8. Fika Diena Qoyyimah, yang menjadi nyala semangat di tengah letih, sumber kekuatan saat harapan mulai redup, serta lautan ide dan inspirasi yang tak pernah kering. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan tanpa henti, dan kehadiran yang senantiasa menyertai langkah sang penulis.
9. Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada Teman-Teman UKM Sepakbola yang selalu memberikan dukungan, kebersamaan, serta semangat selama masa perkuliahan. Kerja sama, motivasi, dan kebersamaan yang terjalin telah menjadi bagian penting yang mendukung penulis dalam menyelesaikan studi hingga tersusunnya skripsi ini.
10. Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada Para Pelatih dan Team SSB Rajawali Putra Cikiwul

Bekasi, 24 Juni 2026

Rizki Raindika Wibowo

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Permasalahan.....	4
1. Identifikasi Masalah.....	4
2. Batasan Masalah	5
3. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Hakikat Permainan SepakBola	7
2. Hakikat Komponen Fisik.....	13
3. Hakikat Latihan	18
4. Hakikat Latihan <i>Passing</i> Berpasangan.....	20
5. Hakikat Akurasi <i>Passing</i>	25
B. Penelitian Yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berfikir	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Metode Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel.....	35
1. Populasi.....	35

C.	Tempat dan Waktu penelitian	36
1.	Tempat Penelitian.....	36
2.	Waktu Penelitian	36
D.	Definisi Operasional Variabel	36
E.	Desain dan Instrumen Penelitian	37
F.	Teknik Analisis Data	40
BAB IV.....		44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		44
A.	Deksripsi Data	44
B.	Hasil Penelitian.....	46
C.	Pembahasan	49
BAB V.....		51
KESIMPULAN DAN SARAN.....		51
A.	Kesimpulan.....	51
B.	Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....		54
LAMPIRAN.....		58
RIWAYAT HIDUP		100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Teknik Passing	8
Gambar 2. 2. Teknik Dribbling	9
Gambar 2. 3. Teknik Shooting	11
Gambar 2. 4. Latihan Passing Berpasangan	21
Gambar 2. 5 El Rondo Drill.....	23
Gambar 2. 6 Latihan Triangle Drill.....	24
Gambar 2. 7. Short Passing (umpan pendek)	24
Gambar 2. 8 Akurasi Passing Bawah	26
Gambar 2. 9. Kerangka Berpikir.....	33
Gambar 3. 1. Diagram Lapangan Johnson Soccer Test.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Yang Relevan.....	28
Tabel 3. 1 Norma Johnson Soccer Tes	40
Tabel 4. 1 Data Hasil Pretest,postest,dan Peningkatan.....	44
Tabel 4. 2 Uji Normalitas	46
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas	47
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil Pretest dan Postest.....	58
Lampiran 2 Uji Normalitas Pretest	59
Lampiran 3 Uji Normalitas Postest	61
Lampiran 4 Uji Normalitas Peningkatan	63
Lampiran 5 Uji Homogenitas.....	64
Lampiran 6 Uji Hipotesis	66
Lampiran 7 Tabel Uji Normalitas.....	68
Lampiran 8 Tabel Uji Homogenitas	69
Lampiran 9 Tabel T Uji Hipotesis	70
Lampiran 10 Program Latihan	71
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	85
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 13 Surat Pembimbing	94
Lampiran 14 Kartu Bimbingan Skripsi	95
Lampiran 15 Surat Balasan Izin Penelitian	97
Lampiran 16 Surat Pernyataan Kesiapan Mengikuti Penelitian.....	98
Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup.....	100



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : /Perpus - PL6016 /AK05/E/VI/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Rizki Raindika Wibowo
NPM : 41182191220035
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

" Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Akurasi
Passing Pemain SSB Rajawali Putra Cikawul ur "

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 28% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 17 Juni 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(Dr. Aridhobul Haqiyah, S.Pd.,) M-Pd

Staf Perpustakaan FKIP

(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$