

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *PASSING* TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* DAN *STOPING* SISWA U-15 SSB
YAPORA PRATAMA PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Srata satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



Oleh:

TENGGU MUHAMMAD FIKRI

NPM:176610224

Pembimbing Utama

RICES JATRA, S.Pd , M.Pd

NIDN: 1031019001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *PASSING* TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING DAN *STOPING* SISWA U-15 SSB YAPORA PRATAMA
PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Srata satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



Oleh:

TENGGU MUHAMMAD FIKRI

NPM:176610224

Pembimbing Utama

RICES JATRA, S.Pd, M.Pd

NIDN: 1031019001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

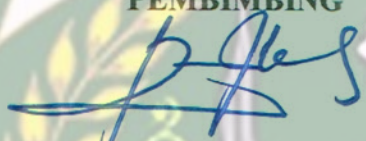
2022

PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Tengku Muhammad Fikri
NPM : 176610224
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Dan Stopping Siswa U-15 Ssb Yapora Pratama Pekanbaru

PEMBIMBING



Rices Jatra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1031019001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Skripsi Ini Telah diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Tengku Muhammad Fikri
NPM : 176610224
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Dan Stopping Siswa U-15 Ssb Yapora Pratama Pekanbaru

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Rices Jatra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1031019001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah:

Nama : Tengku Muhammad Fikri
NPM : 176610505
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

**PENGARUH VARIASI LATIHAN PASSING TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING DAN STOPPING SISWA U-15 SSB YAPORA PRATAMA
PEKANBARU**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing



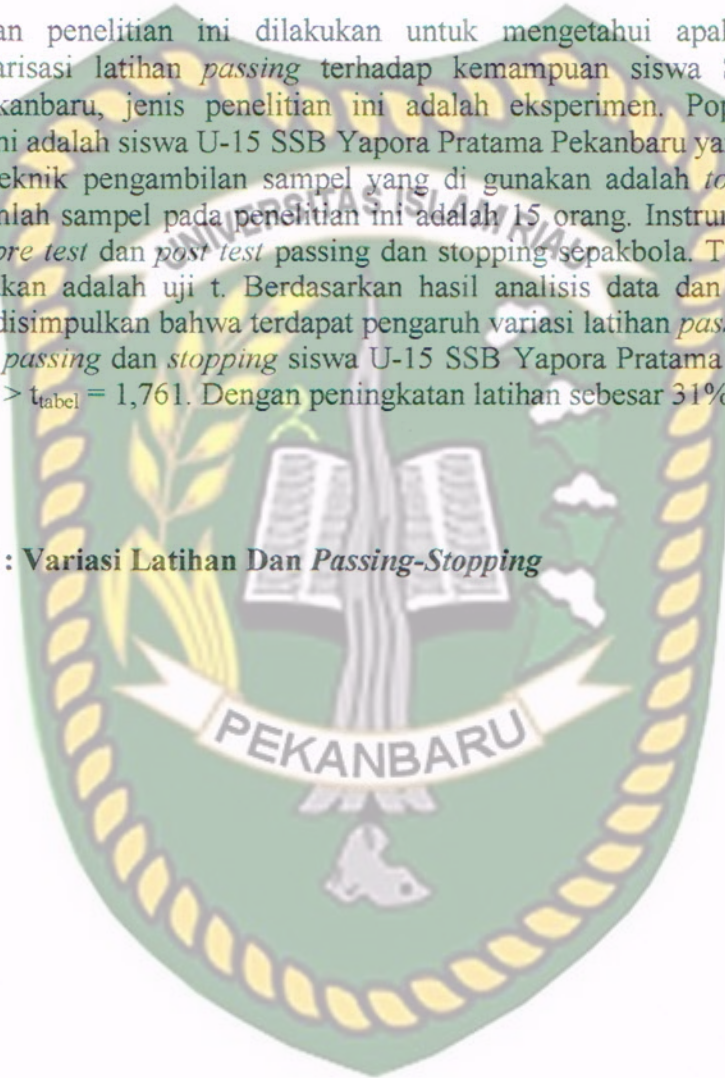
Rices Jatra S.Pd., M.Pd
NIDN. 1031019001

ABSTRAK

Tengku Muhammad Fikri, 2022 Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Dan *Stopping* Siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variasi latihan *passing* terhadap kemampuan siswa SSB Yapora Pratama Pekanbaru, jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah 15 orang. Instrumen tes yang digunakan *pre test* dan *post test* *passing* dan *stopping* sepakbola. Teknik analisa yang digunakan adalah uji t. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* siswa U-15 SSB Yapora Pratama dengan hasil $t_{hitung} = 4,582 > t_{tabel} = 1,761$. Dengan peningkatan latihan sebesar 31%.

Kata Kunci : Variasi Latihan Dan *Passing-Stopping*



ABSTRACT

Tengku Muhammad Fikri, 2022 The Effect of Passing Practice Variations on the Passing and Stopping Ability of U-15 Students of SSB Yapora Pratama Pekanbaru.

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of variations in passing practice on the students' abilities of SSB Yapora Pratama Pekanbaru, this type of research was experimental. The population in this study were U-15 students of SSB Yapora Pratama Pekanbaru, totaling 15 people. The sampling technique used was total sampling so that the number of samples in this study was 15 people. The test instrument used was pre-test and post-test of passing and stopping football. The analytical technique used is t test. Based on the results of data analysis and discussion, it can be concluded that there is an effect of variations in passing practice on the passing and stopping abilities of U-15 SSB Yapora Pratama students with the results count = 4,582 > ttable = 1,761. With a 31% increase in training.

Keywords Exercise Variations And Passing-Stopping

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tengku Muhammad Fikri
NPM : 176610505
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **PENGARUH VARIASI LATIHAN PASSING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING DAN STOPPING SISWA U-15 SSB YAPORA PRATAMA PEKANBARU**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi ini yang merupakan duplikasi dan atau skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.



Pekanbaru, Februari 2022

Tengku Muhammad Fikri
NPM. 176610224



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2021/2022

NPM : 176610224
 Nama Mahasiswa : TENGKU MUHAMMAD FIKRI
 Dosen Pembimbing : L. RICES JATRAS Pd., M.Pd 2.
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : PENGARUH VARIASI LATIHAN PASSING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING DAN STOPPING SISWA U-15 SSB YAPORA PRATAMA
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : THE EFFECT OF VARIATIONS OF PASSING TRAINING ON PASSING AND STOPPING ABILITY STUDENTS U-15 SSB YAPORA PRATAMA
 Lembar Ke :

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	15-11-2020	Mengajukan Judul	Judul Diterima Dan Di Berikan Kepada Dosen	
2	30-11-2020	Bab I Pendahuluan	Memperbaiki Pengutipan Dan Kalimat Yang Salah	
3	05-02-2021	Bab IV Pembahasan	Tambah Referensi Buku Dan Jurnal	
4	30-03-2021		Ujian Seminar Proposal	
5	08-08-2021	Penelitian	Memberikan Saran Pada Saat Melakukan Penelitian	
6	10-01-2021	Bab IV Pengolahan Data	Tata Cara Pengolahan Data, Perbaikan Penulisan	
7	07-02-2022	Bab V Kesimpulan	Lengkapi Lampiran, Dkomentasi Serta Surat-Surat Lainnya	
8	15-02-2022		Acc Skripsi	



MTC2N.JEWM.JIO



Wakil Dekan / Ketua Departemen/Ketua Prodi

Dr. Mlranti/Eka Putri, S.Pd., M.Ed
 NIDN : 1005068201

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

Perpustakaan Universitas Islam Riau
 Dokumen ini adalah Arsip Milik :

ABSTRAK

Tengku Muhammad Fikri, 2022 Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Dan *Stopping* Siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variasi latihan *passing* terhadap kemampuan siswa SSB Yapora Pratama Pekanbaru, jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah *total sampling* sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah 15 orang. Instrumen tes yang di gunakan *pre test* dan *post test* *passing* dan *stopping* sepakbola. Teknik analisa yang digunakan adalah uji t. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* siswa U-15 SSB Yapora Pratama dengan hasil $t_{hitung} = 4,582 > t_{tabel} = 1,761$. Dengan peningkatan latihan sebesar 31%.

Kata Kunci : Variasi Latihan Dan *Passing-Stopping*

ABSTRACT

Tengku Muhammad Fikri, 2022 The Effect of Passing Practice Variations on the Passing and Stopping Ability of U-15 Students of SSB Yapora Pratama Pekanbaru.

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of variations in passing practice on the students' abilities of SSB Yapora Pratama Pekanbaru, this type of research was experimental. The population in this study were U-15 students of SSB Yapora Pratama Pekanbaru, totaling 15 people. The sampling technique used was total sampling so that the number of samples in this study was 15 people. The test instrument used was pre-test and post-test of passing and stopping football. The analytical technique used is t test. Based on the results of data analysis and discussion, it can be concluded that there is an effect of variations in passing practice on the passing and stopping abilities of U-15 SSB Yapora Pratama students with the results $t_{count} = 4,582 > t_{table} = 1,761$. With a 31% increase in training.

Keywords Exercise Variations And Passing-Stopping

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tengku Muhammad Fikri
NPM : 176610505
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **PENGARUH VARIASI LATIHAN PASSING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING DAN STOPPING SISWA U-15 SSB YAPORA PRATAMA PEKANBARU**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi ini yang merupakan duplikasi dan atau skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Februari 2022

Tengku Muhammad Fikri
NPM. 176610224

KATA PENGANTAR

Assalamu'alamum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpah rahmat dan karunia-Nya serta shalawat beriring salam penulis hadiahkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad Saw, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul: **“Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan Siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru”**.

Penulisan proposal ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian proposal ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kekurangan, kelemahan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh sebab itu penulis yakin bahwa dalam penyusunan proposal ini sangat jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan keritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada,

1. Ibuk Leni Apriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

2. Bapak Rices Jatra, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian proposal ini.
3. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu Kepada penulis selama belajar di Universitas Islam Riau.
4. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberi motivasi.
5. Official, pelatih dan seluruh siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan 2017 kelas/C yang selalu bersama dikala susah dan senang serta ucapan terima kasih atas dukungan kalian, memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan proposal ini. penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan dan penyusunan serta penulisan proposal ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapanya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Maret 2022

Tengku Muhammad Fikri

DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACK	v
SURAT PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Latihan	8
2. Hakikat Sepakbola.....	12
C. Kerangka Pemikiran.....	17
D. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi.....	20

2. Sampel.....	20
C. Definisi Operasional.....	20
D. Pengembangan Instrumen	21
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisis Data.....	24
1. Uji Normalitas.....	24
2. Uji Homogenitas	24
3. Uji Hipotesis	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Hasil Penelitian	26
C. Hasil Uji Prasyarat	29
D. Analisis Data	30
E. Pembahasan.....	31
BAB V KESIMPULAN.....	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN.....	38
PROGRAM LATIHAN.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Operan menggunakan kaki bagian dalam	16
Gambar 2. Operan menggunakan kaki bagian luar	16
Gambar 3. Operan menggunakan punggung kaki	16
Gambar 4. Penerimaan menggunakan kaki bagian dalam	17
Gambar 5. Penerimaan menggunakan kaki bagian luar	17
Gambar 6. Desain penelitian eksperimen	19
Gambar 7. Bentuk tes pengukuran passing dan stopping sepakbola	22



DAFTAR TABEL

Table 1. Uji Normalitas Pretest	29
Table 2. Uji Normalitas Posttest.....	30
Table 3. Uji Homogenitas	30
Table 4. UJI T TEST.....	31
Table 5. Uji Normalitas Lilliefors Pretest	38
Table 6. Uji Normalitas Lilliefors Posttest	40
Table 7. Uji Homogenitas	42
Table 8. Uji T Test	43
Table 9. Program Latihan 1	49
Table 10. Program Latihan 2.....	51
Table 11. Program Latihan 3.....	53
Table 12. Program Latihan 4.....	54
Table 13. Program Latihan 5.....	55
Table 14. Program Latihan 6.....	56
Table 15. Program Latihan 7.....	57
Table 16. Program Latihan 8.....	58
Table 17. Program Latihan 9.....	59
Table 18. Program Latihan 10.....	60
Table 19. Program Latihan 11.....	61
Table 20. Program Latihan 12.....	62



DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Histogram Data Hasil <i>Pretest</i>	27
Grafik 2. Histogram Data Hasil <i>Posttest</i>	29



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri dan memiliki kompleksitas organisasi. Olahraga sendiri bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas dan kesehatan seseorang setelah melakukan olahraga. Selain untuk menjaga kesehatan, olahraga juga merupakan sarana rekreasi dan prestasi, rekreasi sendiri merupakan olahraga hanya untuk mengisi waktu kosong dan agar tubuh tidak cepat lelah untuk melakukan kegiatan sehari-hari, sedangkan prestasi merupakan salah satu tujuan untuk berolahraga dengan teratur dan tekun yaitu untuk mendapatkan prestasi yang setinggi-tingginya dalam olahraga.

Senada dengan (UU No 3 Tahun 2005), tentang keolahragaan nasional yaitu : Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan.

Dari UU tersebut pemerintah jelas sangat mendukung semua kegiatan keolahragaan yang bersifat mendidik, melatih, membina, serta mengembangkan olahraga itu sendiri sehingga dapat membuahkan prestasi yang setinggi-tingginya. Hingga bisa membentuk atlet-atlet yang bisa membanggakan Negara di *event* internasional. Sebelum ke ajang internasional, maka dimulailah dari sebuah *event* skala kecil seperti O2SN tingkat kecamatan, lalu lanjut ke kota dan kabupaten hingga nasional. Ada juga liga PB DJARUM yang memainkan bulu tangkis serta

DANONE CUP yang memainkan sepakbola. Dari *event-event* tersebutlah dapat melahirkan atlet-atlet terbaik negeri ini.

Pembinaan maupun pelatihan ini tidak akan pernah lepas dari peran klub atau sekolah yang melatih para calon-calon atlet tersebut. Klub atau sekolah ini yang berperan untuk melatih para calon atlet mulai dari nol hingga sukses menjadi atlet profesional. Mulai mengajari teknik dasar dan lain-lain. Di Indonesia ada bermacam-macam olahraga yaitu voli, bola basket, sepakbola, bulu tangkis, sepak takraw, dayung, atletik, tenis meja, tenis lapangan, pencak silat dan banyak lagi. Olahraga yang paling digemari di semua kalangan yaitu sepakbola, baik laki-laki maupun perempuan serta muda maupun tua suka terhadap sepakbola.

Sepakbola merupakan sebuah cabang olahraga yang sangat digemari oleh hampir semua lapisan masyarakat dunia. Di Indonesia, sepakbola sudah sangat memasyarakat dari Sabang sampai Merauke, mulai dari anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Anak-anak, remaja maupun orang dewasa biasanya bermain sepakbola dapat ditemui mana saja, baik di lapangan sepakbola, sawah yang habis di panen maupun tanah-tanah kosong yang bisa digunakan untuk bermain. Anak-anak, remaja maupun orang dewasa bermain sepakbola dengan sangat sederhana tanpa wasit dengan menerapkan peraturan sederhana, tetapi tetap menunjukkan sikap jujur saat melakukan kesalahan. Lapangan tanpa garis dan gawang dari batu atau pohon-pohon, tetapi anak-anak dan remaja bisa bermain dengan senang tanpa ada perkelahian tetap menjunjung kejujuran dan persahabatan.

Teknik dasar dalam sepakbola yaitu mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak ke arah gawang (*shooting*), melempar bola

(*throwing*), menyundul bola (*heading*). Dari banyaknya teknik dalam sepakbola, teknik sepak tahan (*passing and stopping*) merupakan hal utama yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Sepak tahan (*Passing and Stopping*) adalah metode mengoper dan mengontrol bola yang sering digunakan pemain ketika mengoper dan menerima bola dari kawan satu tim dan melakukan *stopping* dari pemain lain. Keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Pemain harus mampu mengoper dan menghentikan bola dengan baik setelah rekan satu tim memberikan bola pada pemain lainnya.

Asumsi peneliti yaitu dalam permainan sepakbola kemampuan mengoper bola (*passing*) dan menghentikan bola (*stopping*) sangatlah penting karena dengan *passing* dan *stopping* yang baik melakukan *ball possession* akan sangat mudah dan permainan tim pun akan menjadi lebih baik. Karena dengan *passing* dan *stopping* yang bagus teman mudah untuk menerima bola dan teman juga enak saat mengoper bola kalau *stopping* nya bagus juga dan tentunya akan enak dilihat oleh penonton jika permainan tim bagus.

Semua teknik dasar sepakbola bisa di pelajari di sekolah sepakbola (SSB) merupakan penghasil pemain-pemain hebat di persepakbolaan di Indonesia. Di Indonesia banyak tersebar berbagai macam sekolah sepakbola untuk membina dan melatih anak-anak dalam menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Pekanbaru merupakan salah satu kota penghasil pemain sepakbola yang ada di Indonesia, di

Pekanbaru terdapat beberapa sekolah sepakbola yang banyak menghasilkan pemain hebat yaitu SSB Angkasa, SSB UNRI, SSB Bina Bakat, SSB Woner 2012, SSB Tama Putra dan SSB Yapora Pratama.

SSB Yapora Pratama merupakan satu dari sekian banyak SSB yang memiliki banyak prestasi di semua kelompok umur, terutama di kelompok U-15. SSB Yapora Pratama pernah mencatatkan rekor menjadi juara piala pengcab PSSI Pekanbaru 3 kali berturut-turut di kelompok U-15. Menurunnya prestasi SSB Yapora Pratama sangat disayangkan dan menjadi perhatian tersendiri.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan SSB Yapora Pratama, beberapa siswa masih belum melakukan teknik *passing* dan *stopping* dengan benar. Saat melakukan teknik *passing* dan *stopping* siswa tersebut tidak mengunci persendian atau engkel kaki, sehingga kaki yang menendang bola tidak memiliki kekuatan dan susah untuk mengarahkan bola kepada teman. Beberapa siswa juga terlihat tidak serius dalam melakukan latihan walaupun teknik *passing* dan *stopping* nya baik tapi siswa tersebut cenderung tidak serius dalam latihan sehingga bola yang di operkan kepada teman tidak sampai, kemudian beberapa siswa terlihat berdiam diri saja dan tidak siap saat menerima bola dari teman sehingga menyebabkan bola tidak di *stopping* jauh dari kaki atau bahkan lepas sehingga bola tidak di terima dengan baik. Latihan juga terkadang terlihat monoton , kurangnya variasi bisa membuat para siswa bosan dan cenderung tidak serius dalam melakukan latihan. Pentingnya variasi pada latihan agar para siswa terhindar dari kebosanan dan kejenuhan pada saat latihan dan membuat latihan menjadi lebih efektif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk mengetahuinya. Penelitian ini berjudul: "Pengaruh Variasi Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing dan Stopping Siswa U-15 Sekolah Sepak Bola Yapora Pratama Pekanbaru".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas , masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Menurunnya prestasi SSB Yapora Pratama.
2. Siswa tidak serius dan tidak fokus dalam melakukan latihan.
3. Tidak semua siswa yang memiliki teknik passing dan stopping yang baik.
4. Beberapa siswa tidak melakukan gerakan teknik passing dan stopping dengan benar.
5. Perlunya variasi saat latihan agar siswa tidak merasa jenuh dan bosan.
6. Belum diketahuinya pengaruh variasi latihan passing terhadap kemampuan passing dan stoping siswa u-15 sekolah sepakbola Yaspora Pratama Pekanbaru.

C. Batasan Masalah

Memperhatikan dari identifikasi masalah diatas, agar tidak terjadi perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji. Dalam penelitian ini peneliti hanya akan fokus pada pengaruh variasi latihan passing terhadap kemampuan passing dan stopping siswa u-15 sekolah sepakbola Yapora Pratama Pekanbaru.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari penjelasan dari latar belakang masalah , identifikasi masalah , dan batasan masalah yang telah di uraikan di atas. Maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Apakah terdapat pengaruh variasi latihan passing terhadap kemampuan passing dan stopping siswa U-15 sekolah sepakbola Yapora Pratama Pekanbaru.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan passing terhadap kemampuan passing dan stopping siswa u-15 sekolah sepakbola Yapora Pratama Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang saya lakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa dapat menambah pengetahuan dan kemampuan melakukan teknik *passing* dan *stopping* yang baik.
2. Bagi pelatih, di harapkan dengan penelitian ini dapat membantu pelatih dalam membarikan pengajaran kepada siswa tentang teknik *passing* dan *stopping* dengan efektif dan disukai siswa.
3. Bagi klub dapat meningkatkan prestasi siswa dalam kejuaraan yang akan di ikuti.
4. Bagi peneliti sebagai persyaratan memperoleh gelar Srata 1 pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Bagi fakultas, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan mahasiswa lainnya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam Bahasa Inggris yang terdapat beberapa makna seperti: practice, exercises, dan training. Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Lalu Budiwanto (2012:14) juga menjelaskan definisi latihan yaitu, suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting.

Hadi dkk (2016:216) mengatakan, latihan juga dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fisik dan daya tahan. Kemudian Prihanto (2016:18) juga menyebutkan latihan merupakan salah satu faktor penting untuk menguasai suatu keterampilan dan mencapai prestasi olahraga yang tinggi.

Menurut Syafruddin (2011:21) Latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan/penerapan materi-materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Anam (2013:81) juga mengatakan latihan merupakan aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai

Berbagai pengertian menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses kegiatan fisik yang dilakukan secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang serta berkesinambungan untuk meningkatkan maupun menguasai suatu keterampilan dan mencapai prestasi yang hendak dicapai.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan yang dijalani oleh atlet pada seluruh cabang olahraga harus berdasarkan dengan pedoman dan prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang tidak sesuai dengan pedoman maupun prinsip-prinsip latihan hanya akan merugikan atlet dan pelatih. Prinsip-prinsip latihan sangat berperan pada tumbuh kembang seorang atlet baik dari fisiologis maupun psikologis, karna dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan membuat latihan menjadi lebih berkualitas.

Prinsip-prinsip latihan menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015 : 56-64) adalah sebagai berikut:

(1)prinsip kesiapan (readiness),(2)prinsip individual,(3)prinsip adaptasi,(4) prinsip beban berlebih (overload),(5) prinsip progresif (peningkatan), (6) prinsip spesifikasi (kekhususan),(7) prinsip variasi,(8) prinsip pemanasan dan pendinginan (warm-up and cool down),(9) prinsip latihan jangka panjang (long term training),(10) prinsip berkebalikan (reversibility),(11) prinsip tidak berlebih (moderat),(12) prinsip sistematis.

Prinsip-prinsip ini haruslah diketahui dan benar-benar dimengerti oleh pelatih maupun atlet. Menurut Sumintarsih (2012:426) prinsip-prinsip yang dapat

dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

Berdasarkan dari pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah latihan yang diberikan kepada atlet dengan kesiapan dan adaptasi, serta meningkat dan bervariasi seperti pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, latihan khusus dan latihan rileksasi, dan tentunya intensitas latihan, kualitas latihan juga sangat penting agar tidak berlebih dan disusun dengan sistematis.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015:49) Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, dan guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai prestasi.

Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar yaitu:

(1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atlet dalam bertanding.

Harsono (2017:39) juga mengatakan, tujuan serta sasaran dari latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada 4 aspek yang harus diperhatikan dan dilatih oleh atlet, yaitu: (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) latihan mental.

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas, maka disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah membantu para pelatih ataupun guru serta membina para atlet meningkatkan potensinya. Dan yang harus diperhatikan dalam tujuan dan sasaran latihan adalah 4 aspek penting yaitu fisik, teknik, taktik dan mental.

d. Variasi Latihan

Untuk mendapatkan hasil yang baik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Tentunya akan memakan waktu yang lama untuk mengulang dan menerapkan bentuk-bentuk latihan. Kegiatan latihan yang minim atau kurang bervariasi dapat menyebabkan kebosanan dan kejenuhan sehingga dapat berpengaruh buruk dalam tumbuh kembang siswa.

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015:62) variasi latihan adalah komponen yang diperlukan untuk penyesuaian pada latihan yang bertujuan untuk menghindari kejenuhan dan kemalasan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Amansyah & Sinaga (2015:28) juga menambahkan Variasi-varisi dalam latihan dapat dikreasikan dan diterapkan secara tepat akan menjaga fisik maupun mental siswa, sehingga timbulnya kebosanan dan kejenuhan dalam latihan dapat terhindari

Menurut Kurniawan dkk (2014:41) Latihan harus bervariasi dengan bertujuan untuk mengatasi kegiatan yang monoton dan rasa jenuh serta membosankan dalam kegiatan latihan. Lalu Dhimas dkk (2020:2) mengatakan kegiatan variasi latihan bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, dan untuk mengurangi kejenuhan dan kebosanan

Berdasarkan kutipan di atas maka disimpulkan bahwa variasi latihan adalah proses yang diperlukan oleh seorang pelatih untuk menyesuaikan latihan siswa yang bertujuan untuk menghindari kegiatan yang monoton dan kejenuhan serta kebosanan, dan bila diterapkan secara tepat dapat menjaga fisik maupun mental siswa.

2. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sejarah sepakbola yang di sebutkan oleh Emral (2013:2) permainan sepakbola sudah dikenal orang di Cina pada zaman dinasti Han, lebih kurang pada tahun 1122 - 247 sebelum masehi. Bukti tentang permainan sepakbola ini terdapat di dalam bukubuku peninggalan tentara Cina, waktu itu disebut TsuChiu. Tsu artinya kaki dan Chiu artinya bola yang dibuat dari kulit di dalamnya diisi dengan rumput. Namun Kebanyakan orang berpendapat bahwa orang-orang Belandalah yang membawa masuk permainan sepakbola ke Indonesia, pada zaman penjajahan Belanda Perkembangannya mula-mula terbatas di lingkungan orang-orang Belanda saja, terutama di kota-kota besar di mana banyak penduduk Belandanya.

Mubarok (2020) menjelaskan pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga melalui aspek-aspek latihan yang perlu diperhatikan yakni

aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Termasuk sepakbola, sepakbola juga harus memperhatikan aspek fisik, teknik, taktik dan mental.

Hidayat & Rahayu (2015) mengatakan sepakbola merupakan permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Lalu Istofian & Amiq (2016) menjelaskan sepakbola juga merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan.

Penjelasan dari Luxbacher (2016:2) Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang bertugas menjaga gawang, kiper diperbolehkan mengontrol bola menggunakan tangannya didalam daerah penalti yang berukuran lebar 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Dan Teguh (2016:175) juga mengatakan 10 pemain lainnya diijinkan menggunakan seluruh tubuh selain tangan untuk menyentuh dan menguasai bola, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul.

Menurut Nurdiati (2018) Dalam sepakbola modern, teknik sangat dibutuhkan bagi para pemain sepakbola. Teknik dasar sepakbola adalah semua gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Atau dengan kata lain teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola.

Untuk mempermudah dalam bermain sepakbola, teknik dasar pun harus di perbagus dan di perhalus. Menurut Nurdiati (2018) beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah: menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

b. Teknik Dasar Passing Dan Stopping

Teknik dasar merupakan kemampuan gerakan dasar dalam sebuah olahraga yang harus dikuasai oleh atlet, tidak terkecuali pemain sepakbola. Karna teknik dasar merupakan dasar dari permainan.

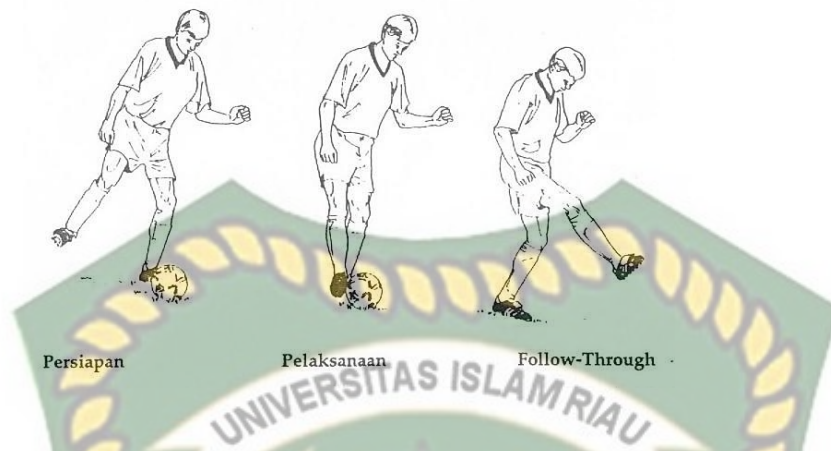
Gerakan-gerakan dasar ini ketika sudah dilatih dengan baik dan terus menerus, akan menjadi gerakan yang lebih baik dan indah dalam permainan sepak bola. Gerakan tersebut berasal dari teknik dasar yang dikembangkan dengan baik. Contohnya Toni Kroos (pemain tim nasional Jerman) yang memiliki teknik long pass dan short pass yang akurasinya sangat baik, yang berasal dari teknik dasar passing sederhana kemudian dikembangkan menjadi gerakan tersebut. Kemudian ada Marcelo Viera (pemain tim nasional Brazil) yang memiliki teknik stopping bola yang akrobatik yang indah saat di lihat, yang berasal dari teknik stopping bola sederhana dan dikembangkan menjadi gerakan-gerakan yang lebih baik. Dan masih banyak pemain yang memiliki gerakan-gerakan yang memukau, berawal dari teknik dasar sederhana dan di kembangan menjadi gerakan yang sangat baik di pertandingan.

Menurut Abdillah, (2019) umpan atau passing adalah cara memindahkan momentum bola dari pemain satu ke pemain lainnya. Passing merupakan suatu

teknik dasar dalam sepakbola dimana bola berpindah dari kaki pemain yang satu ke pemain yang lainnya dalam satu tim itu sendiri. Kemudian menurut Rizqanada & Winarno (2020) Untuk bisa melakukan passing dengan baik, tentunya seorang pemain harus menguasai gerakan teknik dasar sepakbola secara benar dan berlatih secara giat. Passing dalam sepakbola dibedakan menjadi 3 yaitu, passing dengan kaki bagian dalam, passing dengan punggung kaki, dan passing kak bagian luar.

Menurut Suparno & Suwandi (2008:5) mengontrol atau menghentikan bola adalah suatu upaya untuk menguasai bola sebelum bola dihentikan oleh kaki. Dinata (2007:7) juga mengatakan dalam usaha mengontrol bola, pemain harus siap dengan pengamanan yang tepat agar dapat menguasai bola sepenuhnya. Menghentikan bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki, punggung kaki, dada, paha dan kepala.

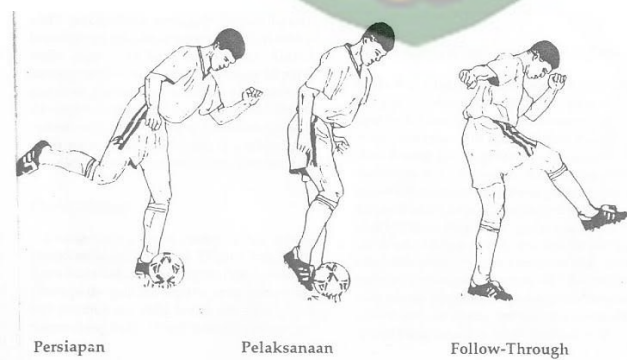
Lalu Jelsal (2016) juga menjelaskan bahwa: “keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya”. Akurasi, langkah ,dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola yang baik. Kemampuan ini saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus diterimadan dikontrol oleh rekan seregu. Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol.



Gambar 1. Operan menggunakan kaki bagian dalam. Sumber (Luxbaacher Joseph, 2016 : 12)



Gambar 2. Operan menggunakan kaki bagian luar. Sumber (Luxbaacher Joseph, 2016 : 14)



Gambar 3. Operan menggunakan punggung kaki. Sumber (Luxbaacher Joseph, 2016 : 115)



Gambar 4. Penerimaan menggunakan kaki bagian dalam. Sumber (Luxbaacher Joseph, 2016 : 16)



Gambar 5. Penerimaan menggunakan kaki bagian luar. Sumber (Luxbaacher Joseph, 2016 : 17)

C. Kerangka Pemikiran

Latihan merupakan kegiatan fisik yang dilakukan secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang serta berkesinambungan untuk meningkatkan maupun menguasai suatu keterampilan dan mencapai prestasi. Passing dan stopping merupakan teknik sepakbola yang paling mendasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola.

Dengan latihan rutin, tentu sangat mudah untuk menguasai macam-macam teknik dasar sepakbola. Tetapi jika terus-menerus monoton dengan materi yang sama siswa akan merasa bosan dan jenuh, oleh karena itu di gunakan latihan variasi untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan siswa. Dengan memvariasikan latihan akan menjadi lebih berwarna dan membuat siswa tidak bosan, inilah pentingnya latihan variasi.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang mengkedepankan kerja sama antar pemain, dengan cara mengoper bola satu sama lain. Memiliki teknik passing dan stopping yang baik akan sangat memudahkan siswa dalam permainan dilapangan, karna passing dan stoping merupakan dasar dari sepakbola selain shooting untuk mencetak gol. Latihan variasi passing yang terprogram dengan baik dan teratur akan sangat membantu untuk meningkatkan keterampilan passing dan stopping siswa.

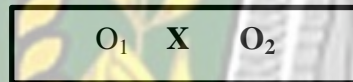
D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, peneliti mengajukan hipotesis yaitu: terdapat pengaruh latihan variasi passing terhadap kemampuan passing dan stopping siswa U-15 Yapora Pratama Pekanbaru.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Maksom (2012:65) eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen yaitu adanya perlakuan (treatment) yang dikenal kepada subjek atau objek penelitian. Adapun gambar dari desain penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 6. Desain penelitian eksperimen.
Arikunto (2013 : 124)

Keterangan:

- O₁ : Nilai pre test atau tes awal.
- X : Treatmen atau perlakuan.
- O₂ : Nilai post test atau tes akhir.

Sumber Arikunto, (2013 : 124)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Arikunto (2013 : 173) berpendapat populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, atau semua elemen yang ada didalam wilayah yang ingin di teliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru sebanyak 15 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2013:174) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi yang berjumlah 15 orang siswa. Teknik yang di gunakan *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi.

C. Definisi Operasional

Berhubung dengan adanya istilah-istilah yang harusnya dipahami dalam penelitian ini, untuk memaparkan istilah-istilah yang digunakan, serta untuk menghindari kesalah pahaman tentang judul penelitian, dan untuk memberi gambaran pada penelitian ini, maka perlu diperjelas bahwa definisi operasional sebagai berikut:

1. Latihan variasi *passing* merupakan latihan *passing* yang divariasikan dengan macam-macam metode untuk meningkatkan kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki serta *stopping*, seperti latihan *passing* berpasangan, latihan *passing* menggunakan

menggunakan target, latihan *passing* dengan jarak yang bertambah tiap sesi, latihan *passing* berupa *small game* dan lain-lain, dilakukan beberapa kali pengulangan agar gerakan menjadi halus.

2. Teknik dasar *passing* dan *stopping* merupakan teknik dasar yang melakukan operan kepada teman dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki serta menerima atau menghentikan bola dari operan teman bisa menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan.

D. Pengembangan Instrumen

Pada penelitian ini untuk mengukur keterampilan *passing* dan *stopping* dilakukan pre test untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum diberikan program latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* siswa. Setelah diberikan program latihan yang terstruktur dengan baik untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *stopping* siswa, maka akan dilakukan post test untuk mengetahui tingkat kemampuan *passing* dan *stopping* siswa. Sedangkan tes berhubungan dan pengukuran data kemampuan *passing* dan *stopping* tersebut dilakukan dengan melakukan tes *passing* dan *stopping* menurut Winarno (2006:49-52) sebagai berikut:

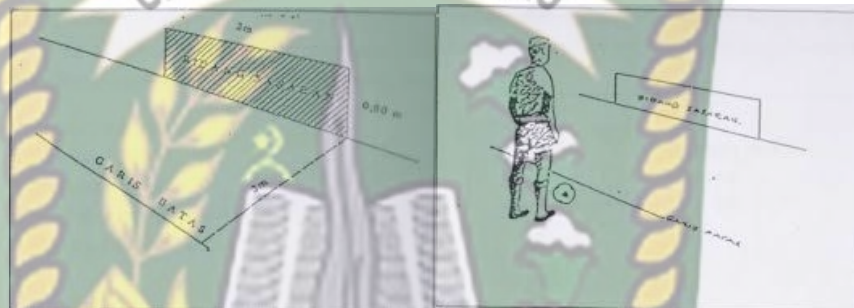
- 1) Tujuan: untuk mengukur kemampuan *passing* dan *stopping*.
- 2) Alat Dan Pengerengkapan:
 - a. Bola Sepak 1 buah.
 - b. *Stop watch*.
 - c. Alat tulis, kapur, formulir.
 - d. Dinding pantul (tembok).

3) Pengetes:

- a. Pengambilan waktu 1 orang.
- b. Pengawas merangkap pencatat 1 orang.

4) Pelaksanaan tes:

- a. Testi berdiri dibelakang garis batas, bola di depan kakinya dengan keadaan siap untuk menyepak bola.



Gambar 7. Bentuk tes pengukuran passing dan stopping sepakbola.
Sumber Winarno (2006:49-52)

- b. Setelah testi siap, maka pengetes yang memegang *stop watch* memberi aba-aba untuk memulai dan menjalankan *stop watch*nya.
- c. Testi segera menyepak bola kearah dinding yang sudah di tentukan atau dinding target, pantulan bola dari dinding kemudian dihentikan sejenak lalu kembali di sepak lagi ke dinding tersebut.
- d. Testi harus terus-menerus melakukan menyepak dan menghentikan bola tanpa henti selama 10 detik, pada saat menendang dan menghentikan bola testi harus di belakang garis batas yang sudah di buat.
- e. Jika testi tidak dapat menghentikan bola, maka testi harus segera mengambil bola tersebut dan memainkannya kembali hingga batas waktu yang sudah ditetapkan. Tepat setelah 10 detik pemegang *stop watch* memberikan aba-aba *STOP* dan menghentikan *stop watch* nya, dan testi segera berhenti dari

tes tersebut.

- f. Saat pelaksanaan tes, pengawas bertugas memperhatikan perkenaan bola ke dinding pantul dan posisi testi agar tidak melewati garis batas, serta menghitung jumlah berapa kali testi menyepak dan menahan bola dari belakang garis secara syah selama 10 detik.

5) Pencatatan Hasil

Hasil skor testi yaitu keseluruhan dari hasil menyepak dan menghentikan bola yang dilakukan secara syah dari belakang garis selama 10 detik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi dilakukan untuk meninjau lokasi penelitian dan mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

2. Kepustakaan

Kepustakaan dilakukan untuk mendapat konsep-konsep dan teori-teori yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu tentang pengaruh latihan variasi passing terhadap kemampuan passing dan stopping sepakbola pada siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru.

3. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui mengenai pengaruh latihan variasi passing terhadap kemampuan passing dan stopping siswa U-15 sekolah sepakbola Yapora Pratama Pekanbaru, maka diadakan pre test dan post test. Setelah dilakukan pre test maka subjek penelitian diberikan latihan variasi passing kemudian setelah itu dilakukan kembali post test untuk mengetahui kemampuan passing dan stopping siswa U-15 sekolah sepakbola Yapora Pratama Pekanbaru.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah melakukan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan di analisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah menggunakan metode *lilliefors*. Data dikatakan berdistribusi normal atau H_0 diterima apabila nilai L tabel lebih besar dari L hitung.

2. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan di analisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Data yang di nyatakan homogen apabila F hitung lebih kecil dari pada F tabel.

3. Uji Hipotesis

Analisis Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan t-test yang di sebutkan oleh Arikunto (2013 : 349), dengan rumus sebagai berikut:

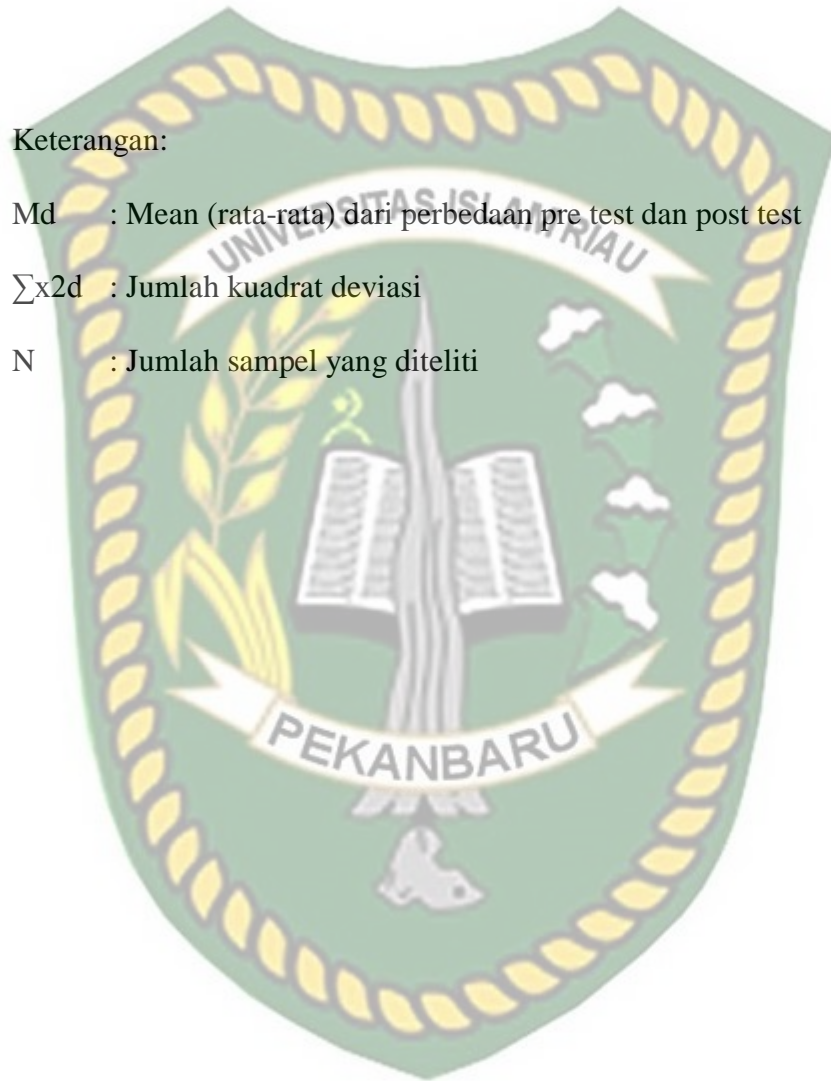
$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

Md : Mean (rata-rata) dari perbedaan pre test dan post test

$\sum x^2 d$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Jumlah sampel yang diteliti



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini membahas tentang pengaruh variasi latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* siswa SSB Yapora Pratama Pekanbaru. Penelitian ini dimulai dengan melakukan *pretest* pada hari Minggu, 22 Agustus 2021 kemudian dilanjutkan dengan pemberian *treatment* atau perlakuan sebanyak 12 kali dan di akhiri dengan melakukan *posttest* pada 22 November. Penelitian ini memiliki sampel sebanyak 15 siswa. Hasil penelitian ini di deskripsikan sebagai berikut.

B. Hasil Uji Deskripsi

1. Data Hasil *Pre Test* Kemampuan *Passing* Dan *Stopping* Siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru

Dari data hasil *pretest passing* dan *stopping* dapat diketahui bahwa hasil *pretest* kemampuan *passing* dan *stopping* pada siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru yang tertinggi adalah 7 dan nilai terendah adalah 4. Mean = 5,06 , *standart deviasi* = 0,96 , median 5 , modus 4.

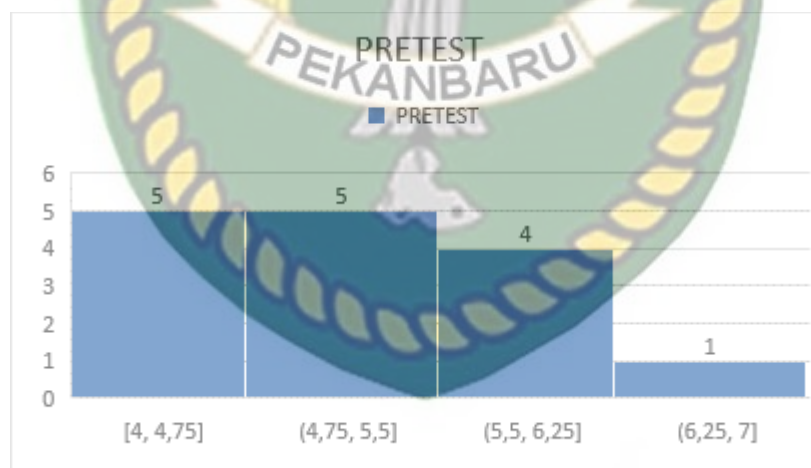
Berdasarkan hasil *pretest* kemampuan *passing* dan *stopping* pada siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru sebelum di terapkannya variasi latihan *passing* didapatkan data dengan uraian dalam distribusi frekuensi dengan jumlah kelas ada 4 dan panjang kelas intervalnya 1 yaitu: pada kelas interval pertama 4 terdapat 5 orang dengan frekuensi relative 33%, pada kelas interval kedua 5 terdapat 5 orang dengan frekuensi relative 33%, pada kelas ketiga 6 terdapat 4

orang dengan frekuensi relative 27%, pada kelas keempat 7 terdapat 1 orang dengan frekuensi

NO	INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
1	4	5	33%
2	5	5	33%
3	6	4	27%
4	7	1	7%
JUMLAH		15	100%

relative 7%. Agar lebih jelasnya dapat di lihat dari table sebagai berikut:

Data yang tertuang pada table distribusi frekuensi tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Data Hasil *Pretest* Kemampuan *Passing* Dan *Stopping* Siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru

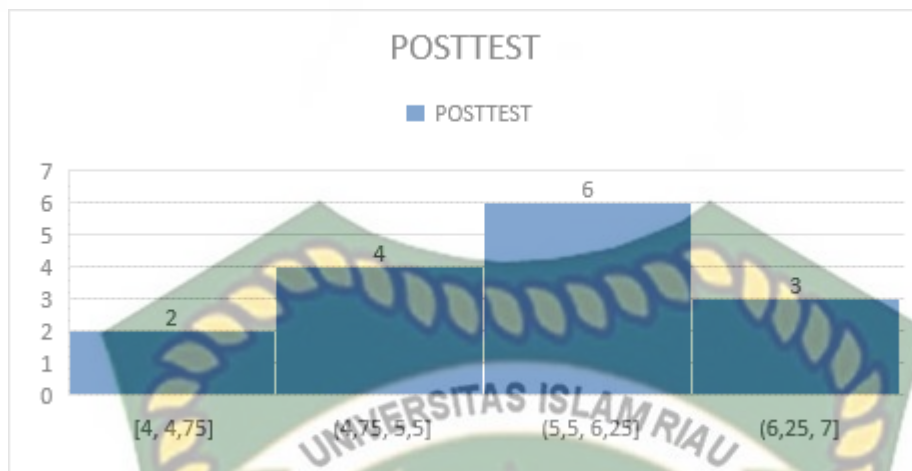
2. Data Hasil *Post Test* Kemampuan *Passing* Dan *Stopping* Siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru

Dari data hasil *posttest passing* dan *stopping* dapat diketahui bahwa hasil pretest kemampuan *passing* dan *stopping* pada siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru yang tertinggi adalah 7 dan nilai terendah adalah 4. Mean = 5,66 , *standart deviasi* = 0,97 , median 6 , modus 6.

Berdasarkan hasil *pretest* kemampuan *passing* dan *stopping* pada siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru sesudah di terapkannya variasi latihan *passing* didapatkan data dengan uraian dalam distribusi frekuensi dengan jumlah kelas ada 4 dan panjang kelas intervalnya 1 yaitu: pada kelas interval pertama 4 terdapat 2 orang dengan frekuensi relative 13%, pada kelas interval kedua 5 terdapat 4 orang dengan frekuensi relative 27%, pada kelas ketiga 6 terdapat 6 orang dengan frekuensi relative 40%, pada kelas keempat 7 terdapat 3 orang dengan frekuensi relative 20%. Agar lebih jelasnya dapat di lihat dari table sebagai berikut:

NO	INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
1	4	2	13%
2	5	4	27%
3	6	6	40%
4	7	3	20%
JUMLAH		15	100%

Data yang tertuang pada table distribusi frekuensi tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Data Hasil Posttest Kemampuan *Passing* Dan *Stopping* Siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru

C. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukannya analisis statistic, terlebih dahulu melakukan uji persyaratan statistic analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang akan di analisis. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *Lilliefors*. Untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang di teliti adalah jika L hitung lebih kecil dari pada L tabel.

Table 1. Uji Normalitas Pretest

pretest	L hitung	L tabel
skor	0,1998	0,220

Table 2. Uji Normalitas Posttest

posttest	L hitung	L tabel
skor	0,1663	0,220

Dengan memperhatikan pengujian diatas tersignifikan uji *Lilliefors* semua skor nilai L hitung tes *passing* dan *stopping* siswa lebih kecil dari pada L tabel maka dapat di simpulkan bahwa semua skor nilai tes *passing* dan *stopping* siswa berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan F-Test Two-Sample for Variances jika hasil analisis menunjukkan nilai F hitung lebih kecil dari F tabel maka data dinyatakan homogen:

Table 3. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas	F hitung	F tabel
Skor	1,131034483	2,576927084

Berdasarkan output dari table diatas nilai pretest posttest nilai F hitung lebih kecil dari pada F tabel ($1,131034483 < 2,576927084$), maka data penelitian berdasarkan tabel diatas adalah homogen.

D. Analisis Data

Pengujian hipotesis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada table dibawah ini.

Table 4. UJI T TEST

tes kemampuan <i>passing</i> dan <i>stopping</i>	<i>mean</i>	t-hitung	t-tabel	keterangan
<i>pretest</i> kemampuan <i>passing</i> dan <i>stopping</i>	5,06	4,58	1,761	Signifikan
<i>posttest</i> kemampuan <i>passing</i> dan <i>stopping</i>	5,7			

Peningkatan hasil latihan %: 31%

Berdasarkan tabel dari uji paired samples t-test hasil kemampuan *passing* dan *stopping* siswa. Jika $t_{hitung} >$ dari pada t_{tabel} , maka H_a diterima (terdapat pengaruh yang signifikan antara variasi latihan *passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* dan *stopping* siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru) terbukti t hitung lebih besar dari t tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$, $4,582576 > 1,76131$). Dengan peningkatan latihan sebesar 31%.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data diketahui bahwa kemampuan *passing* dan *stopping* pada siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru mempunyai peningkatan setelah diberikan variasi latihan *passing*. Ini menunjukkan bahwa variasi latihan *passing* baik jika diterapkan terus menerus dan dikombinasikan dengan materi latihan dasar lainnya maka akan dapat meningkatkan kemampuan *passing* dan *stopping* siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru menjadi lebih baik lagi. Kemudian dari pada itu dalam permainan sepakbola ini teknik-teknik dasar yang lain juga harus diperhatikan untuk mendapat permainan dan prestasi yang baik.

Meningkatnya keterampilan *passing* dan *stopping* pada siswa U-15 SSB Yapora Pratama menunjukan bahwa variasi-variasi latihan yang sudah diterapkan memberikan dampak yang baik bagi siswa, sehingga jika variasi latihan *passing* ini dikembangkan dan terus diberikan kepada siswa maka kemungkinan besar keterampilan yang ada pada siswa akan terus meningkat menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka ada baiknya variasi latihan *passing* ini terus dilaksanakan agar keterampilan siswa dapat ditingkatkan sehingga siswa dapat berkembang dengan cepat dan mendapat prestasi yang baik. Kemudian program latihan ini dapat menjadi referensi tambahan bagi pelatih untuk terus meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* dan *stopping* sepakbola.

Untuk mendapatkan keterampilan teknik dasar *passing* dalam bermain sepakbola, siswa dapat juga diberikan kombinasi latihan teknik dasar *passing*, seperti yang di defenisikan Tarju & Wahidi(2018) Ada tiga teknik dasar untuk menendang bola yaitu dengan bagian dalam kaki (in side – of the foot), dengan bagian samping luar kaki (out side – of the foot), dan dengan kura-kura kaki (instep). Latihan ketiga teknik *passing* ini berdampak baik bagi siswa pada permainan sepakbola, tidak hanya menggunakan kaki bagian dalam tetapi siswa juga bisa menggunakan kaki bagian luar dan kura-kura kaki atau disebut juga punggung kaki.

Dari semua keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan *passing* dan *stopping* siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru dapat

ditingkatkan dari berbagai bentuk latihan sehingga dapat memaksimalkan kemampuan *passing* dan *stopping* sepakbola.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan bahwa, latihan dengan menggunakan metode eksperimen berpengaruh positif terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* siswa pada permainan sepakbola. Ini mengimplikasikan bahwa hasil penelitian dapat menjadi masukan dan referensi bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *stopping* siswa atau pemain sepakbola.



BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* siswa U-15 SSB Yapora Pratama Pekanbaru dengan $t_{hitung} = 4,582576 > t_{tabel} = 1,76131$ dengan peningkatan latihan sebesar 31%.

B. Saran

Saran-saran yang dianjurkan yaitu:

- a. Kepada siswa untuk tetap rajin dalam melakukan latihan sehingga kemampuan dalam teknik dasar sepakbola terutama *passing* dan *stopping* dapat meningkat agar dapat mencapai prestasi yang baik dalam olahraga khususnya sepakbola.
- b. Kepada pelatih untuk dapat terus memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan yang sudah dimiliki oleh siswa yang menuntut ilmu di SSB Yapora Pratama Pekanbaru.
- c. Kepada pengurus SSB Yapora Pratama Pekanbaru untuk terus memberikan dukungan berupa pembaharuan sarana dan prasarana latihan yang telah tidak layak untuk dipakai agar siswa SSB Yapora Pratama selalu bersemangat dalam melakukan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. M. (2019). Pengembangan Instrumen Tes Ketepatan Passing Bawah Jarak Pendek Pada Pemain Sepakbola Usia 18 Sampai 23 Tahun. *Pengembangan Instrumen Tes Ketepatan Passing Bawah Jarak Pendek*, 7(2), 453–461. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/29564>
- Amansyah, & Sinaga, R. T. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Ssb Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 24–34.
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i2.4377>
- Arikunto, S. (2013). *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arizal kurniawan, Hariyanto Eko, & Agus Gatot S. (2014). Pengembangan Variasi Latihan Passing Yang Dikombinasikan Dengan Dribbling Dan Controlling Dalam Permainan Sepakbola Untuk Siswa Usia 10-12 Tahun Di Sekolah Sepakbola. *Jurnal Sport Science*, 4, 38–42.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. *FIK Universitas Negeri Malang*, 7(2), 171.
- Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, F. P. (2020). *Pengaruh variasi latihan terhadap akurasi shooting sepakbola*. 1–9.
- Dinata, M., Adam, U., & Wijaya, T. (2007). *Dasar-dasar mengajar sepakbola*. Cerdas Jaya.
- Emral. (2013). *bahan ajar sepakbola dasar*. Sukabina Press.
- Firdaus Soffan Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7748>
- Harsono. (2017). Keplatihan Olahraga. In *Anggota IKAPI* (Issue 0711). PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Hidayat, W., & Rahayu, S. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Persibas Banyumas. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(2), 10–15.
- Jelsal, W., Slamet, D., Kes, M., Agust, K., & Pd, S. P. M. (2016). the Effect of Drill Passing Ball on Passing Accuracy Football in Patriot Muda U-15 Kuok

Football School Passing Sepakbola Pada Sekolah Sepak Bola Patriot Muda U-15 Kuok. *Jurnal Online Mahasiswa*, 4(2), 1–12.

Luxbacher A. Joseph. (2016). *Sepakbola : Langkah-langkah menuju sukses*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press.

Mubarok, M. Z. (2020). Validitas Dan Reliabilitas Tes Keterampilan Passing Dan Stop Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1689–1699. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta.

Nurdiati, N. (2018). Upaya Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Dan Stopping Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Variasi Latihan Siswa Kelas V Sdn 003 Batu Bersurat Kabupaten Kampar. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 2(3), 458. <https://doi.org/10.33578/pjr.v2i3.5548>

Prihanto, S. I. (2016). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Sasaran Hasil Passing Dalam Sepakbola Pada Siswa Ssb Terang Bangsa U-14 Skripsi*.

Rizqanada, A., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Passing. *Sport Science and Health*, 2(6), 293–300.

Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (Shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.

Sumintarsih. (2012). Prinsip - Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Proceeding Seminar Nasional PPs UNY*, 425–434. http://repository.upnyk.ac.id/7357/1/sumintarsih3_0001.pdf

Suparno, & Suwandi. (2008). *Penjasorkes Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. PT Bumi Aksara.

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. UNP PRESS.

Tarju, & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola*, 3(2). <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>

Teguh, S. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press.

UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI, 1*, 1–53.

Winarno, M. E. (2006). *Tes Ketrampilan Olahraga*.

