

BAB II

KAJIAN TEORI

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan realisasi atau bentuk latihan yang telah di rencanakan oleh pelatih sebelumnya sesuai kebutuhan tim atau pemain. Setiap melakukan latihan sebaiknya beban atau porsi latihan di tambah, agar pelatih bisa melihat sejauh mana kemampuan seorang atlit dalam mengikuti proses latihan yang telah diterapkan dalam jangka waktu yang telah ditetapkan.

Latihan menggambarkan suatu proses pengerjaan atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi (Rothig 1983:16 dalam Syafruddin (2006:16). Dalam pengertian lain Rothig juga mengatakan bahwa latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan yang lebih di persulit guna memperbaiki kemampuan fisik.

Sedangkan pendapat Harsono(2006:100) bahwa “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan yang diberikan.

Latihan merupakan peristiwa yang mempengaruhi atlit agar lebih mudah mencapai tujuan dan merupakan kegiatan yang tertata secara sistematis yang di rancang dan dikembangkan untuk mencapai tujuan tertentu dan dalam waktu yang telah di tentukan (Subarja 2010:138)

Dengan kata lain berarti, bahwa latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah di rencanakan sebelumnya secara sistematis oleh seorang pelatih. Realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan dengan tuntutan yang semakin di persulit guna memperbaiki kemampuan prestasi fisik (Kurniawan, 2005 : 75)

Tidak setiap latihan harus dilakukan dengan waktu lama, ada kalanya latihan dilakukan dalam waktu pendek tapi berkualitas. Apabila setiap waktu latihan berlangsung terlalu lama maka bahayahnya adalah atlit akan memandang setiap latihan sebagai suatu siksaan. Habis latihan habis dan putus pula hubungannya dengan hal-hal yang berhubungan dengan latihan .

A. Prinsip Latihan

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses persiapan atlet untuk bisa mencapai prestasi puncak atau terbaik nya dan dalam pengertian luas, merupakan seluruh proses persiapan atlit yang direncanakan secara teratur, sistematis dan berdasarkan usia atlet untuk untuk meningkatkan kemampuan atlit untuk mencapai prestasi yang baik.

Prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya. Jika prinsip-prinsip latihan ini tidak dilakukan bukan hanya saja latihan tidak mencapai sasaran yang diinginkan, melainkan dapat mengarah kepada latihan yang salah, atlit pada peningkatan baik fisik maupun teknik (Lubis, 2008: 12)

Prinsip latihan adalah proses persiapan teknik, taktik, kondisi fisik, mental pemain yang telah di susun secara teratur, sistematis dan tertata untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan pemain agar mampu melakukan penampilan terbaiknya saat bertanding.

b. Pembebanan Latihan

Sebelum kita mendefinisikan tentang beban latihan, sebaiknya terlebih dulu kita coba mendiskusikan apa yang dimaksud dengan beban. Dalam arti sempit beban dapat diartikan dengan suatu benda yang dapat diangkat, dipikul dan dibawa. Sedangkan dalam arti luas beban adalah sesuatu yang dapat mempengaruhi keadaan fisik dan psikis.

Dalam kehidupan sehari-hari sering kita dengar adanya ungkapan beban fisik dan beban psikis (mental) atau beban perasaan. Beban fisik dimaksudkan apabila seorang mengalami kelelahan akibat melakukan sesuatu pekerjaan atau kegiatan tertentu seperti kegiatan di kantor, di sekolah dan sebagainya. Sedangkan beban psikis (mental) diartikan apabila seseorang mengalami kelelahan mental akibat pengaruh berfikir, stres, takut, cemas dan sebagainya.

Dalam olahraga kita juga mengenal adanya beban, yaitu yang kita kenal dengan istilah beban latihan. Secara sederhana beban latihan berarti beban yang terdapat dalam latihan. (Rothig 1983:16 dalam Syafruddin 2006:91) mengartikan beban latihan sebagai bentuk gambaran karakteristik tuntutan yang diberikan kepada atlet dalam latihan.

Berdasarkan uraian diatas dapat di ambil kesimpulan bahwa yang di maksud dengan beban adalah sesuatu baik berupa benda atau tidak, yang dapat membebani dan mempengaruhi keadaan fisik dan psikis.

c. Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah atau banyaknya program pengulangan pelatihan yang dilakukan atlit setiap harinya, setiap minggu atau setiap per-set dengan jumlah yang telah ditentukan. Tujuannya agar atlit tidak terlalu mudah mengalami kelelahan saat melakukan porsi latihan berat yang menguras tenaga dalam waktu yang singkat.

Frekuensi dapat diartikan dengan pengulangan atau repetisi baik repetisi setiap pelaksanaan latihan maupun repetisi latihan per unit latihan, perhari, perminggu dan seterusnya. Frekuensi latihan ditentukan oleh jumlah suatu latihan dalam seminggu (Bompa:1999 dalam Syafruddin 2006:92).

Frekuensi adalah program pengulangan metode latihan sebuah tim atau individu atlit untuk meningkatkan kualitas untuk meningkatkan prestasinya agar menjadi lebih baik. Frekuensi harus di sesuaikan dengan porsi latihan atlit sebelumnya agar atlit tidak mengalami kelelahan.

d. Intensitas

Intesitas latihan adalah kualitas beban latihan yang menunjukkan kadar tingkat pengeluaran energi atlit dalam melakukan kegiatan aktifitas fisik yang tinggi, atau bisa juga intesitas di artikan latihan yang harus dilakukan dengan porsi atau beban yang berat untuk meningkatkan fisik seorang atlit dalam jangka waktu yang telah ditentukan.

Intensitas diartikan dengan tinggi rendahnya atau kuat beban atau rangsang (stimulus). (Bompa 1983 dalam Syafruddin 2006: 95), mengatakan bahwa tingkat intensitas dapat diukur sesuai dengan tipe atau bentuk latihan. Untuk latihan kecepatan diukur dalam meter/detik dari pelaksana suatu gerakan, sedangkan intensitas aktivitas mengatasi beban dapat diukur dalam kilogram (kg).

Intensitas adalah beban lebih tinggi yang diberikan kepada atlet yang harus dislesaikan dalam waktu yang singkat untuk mengukur kemampuan fisik seorang atlet. Beban latihan yang di berikan sesuai kebutuhan atlit, usia atlit, porsi latihan atlit sebelumnya dan memiliki kualitas yang baik.

e. Waktu Latihan

Waktu adalah menunjukkan berapa lama kita melakukan suatu kegiatan atau aktivitas latihan. Disamping itu waktu beban dapat diartikan dengan waktu yang di dalamnya dapat di berikan rangsangan, baik dalam bentuk seri atau set maupun dalam bentuk pembebanan yang lama. Sebagai waktu beban disini bukan ditentukan oleh lama setiap rangsangan gerakan, melainkan oleh seri atau set.

Waktu tergantung dari materi dan tujuan latihan. Pada latihan daya tahan diperlukan waktu minimal 30 menit untuk yang berlatih sehingga dapat mengakibatkan adaptasi yang mencukupi. Menurut (letzelter 1998 dalam Syafruddin 2006:98) untuk memperoleh efek latihan bagi pemula pada kekuatan otot statis, maka waktu rangsangannya minimal harus seperempat dari waktu tahanan maksimal.

Waktu latihan jumlah atau durasi berapa lama nya suatu tim atau individu melakukan latihan, jumlah latihan terhitung dari mulai pemanasan, materi latihan

hingga sampai pendinginan. Waktu latihan juga tidak harus menunjukkan berapa jumlah menit dalam latihan tapi bisa juga dengan menggunakan berupa set.

2. Hakekat Metode Latihan Variasi

a. Pengertian Latihan Variasi

Variasi latihan adalah suatu bentuk perubahan atau tambahan materi dalam proses kegiatan latihan untuk meningkatkan motifasi atlet. Variasi latihan juga bisa di artikan bentuk latihan yang berbeda dengan tujuan yang sama yang diberikan kepada atlet setiap minggu nya untuk menambah kemampuan seorang atlet.

Variasi latihan adalah keterampilan yang harus di kuasai pelatih dalam pembelajaran, untuk mengatasi kebosanan peserta didik atau atlet, agar selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi. Variasi dalam proses pembelajaran adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. (Mulyasa, 2010:78).

Variasi adalah bentuk latihan yang berbeda-beda yang diberikan kepada atlet setiap pertemuan untuk meningkatkan kemampuan teknik atlet agar cara bermain tim bisa lebih baik dalam kondisi apapun, mengurangi kejenuhan, kemalasan, memotivasi atlet dan meningkatkan kemampuan fisiknya.

b. Prinsip Latihan Variasi

Bentuk latihan variasi latihan dilakukan agar kegiatan latihan atau pembelajaran tidak membosankan bagi atlet atau peserta didik dan meningkatkan motivasi bagi atlet untuk mengikuti kegiatan latihan. Latihan yang dilakukan biasa

saja berbentuk perubahan-perubahan dalam pelaksanaan latihan untuk meningkatkan prestasi atlit, seperti latihan *passing* dan *stopping*

c. Tujuan Latihan Variasi

Tujuan variasi latihan selain untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan dalam berlatih berguna juga untuk memotivasi, menambah semangat berlatih dan bisa mengetahui metode latihan apa yang di senangi atlit, karena setiap dari mereka memiliki karakter yang berbeda-beda. Maka dari itu variasi latihan ini bisa di katakan wajib di kuasai oleh seorang pelatih.

Tujuan dan manfaat variasi latihan (Usman 2010:84): (1) Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek aspek mengajar yang relevan (2) Untuk memberikan kesempatan bagi perkembangannya, bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru, (3) Pengajar memberikan kesempatan kepada siswa atau atlit untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang di senangnya.

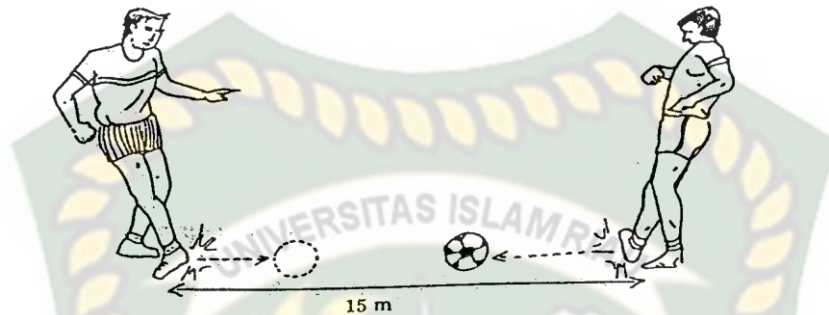
Tujuan variasi adalah untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan, periodisasi latihan dapat menurunkan kemonotonan atau kebosanan dalam latihan pada atlit-atlit, untuk meningkatkan kemampuan bermain atlit untuk menemukan dan untuk mengetahui metode latihan yang di sukai atlit.

d. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi

1).Latihan secara berpasangan

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut: siswa A dan B saling berhadapan, jarak antara A dan B kurang lebih 5 meter. Selanjutnya A melakukan passing ke arah B dengan kaki bagian dalam. Bola yang di *passing* menyusur

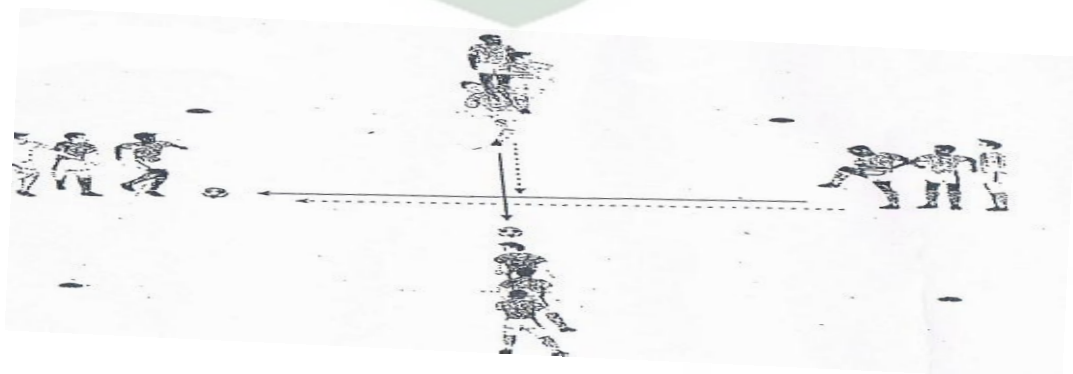
tanah. Setelah bola sampai ke kaki B, maka B pun melakukan *passing* kembali ke arah A. Begitu seterusnya, makin lama bola yang di *passing* makin cepat.



Latihan secara berpasangan (Dinata 2003:6)

2). *Passing dan stopping* empat kelompok

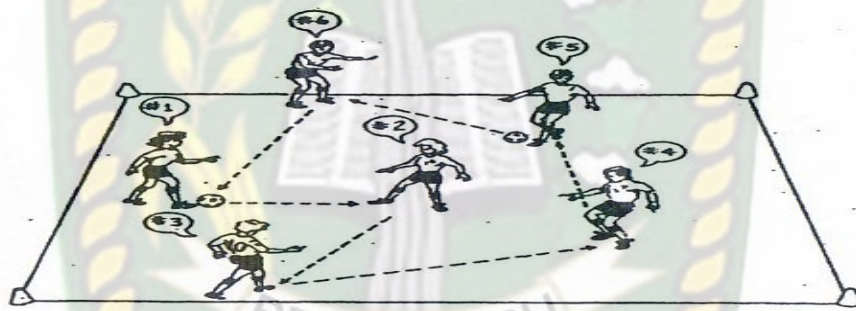
Para pemain berdiri dalam empat baris berjarak 6-9 meter. Pemain pertama Dari dua baris yang berdekatan membawa satu bola dan menghadap ke baris di depannya secara langsung. Mereka harus mengoper bola ke pemain pertama di baris seberang setelah itu pemain yang mengoper pindah ke baris belakang. Setiap pemain bergiliran untuk mengoper dan mengontrol bola supaya latihan tidak berhenti.



Latihan mengoper bola dalam jarak pendek (Cook 2013:13)

3). Latihan *Passing dan Stopping* Berdasarkan Nomor Urut

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut: semua pemain terlebih dahulu melakukan *jogging* di dalam arena. Pemain yang membawa bola melakukan *dribble* lalu langsung mengirimkan bola kepada rekan dengan nomor urut di atasnya. (pemain dengan nomor tertinggi mengirim bola ke #1). Semua pemain hendaknya terus menerus melakukan gerakan selama latihan saat mereka mengirim bola pada rekan dengan nomor urut di atasnya dan menerima umpan dari rekan dengan nomor urut di bawahnya.



Latihan berpasangan mengumpan lewat nomor (Dinata 2003:7)

4). *Passing Moving*

Cara melakukan latihan ini adalah letakkan 5 pemain di kotak yang telah ditetapkan dengan jarak 10m. Di garis *start* letakkan 2 pemain, setiap sudut lainnya letakkan 1 pemain. Pemain A melakukan *passing* dengan pemain B lalu melakukan *sprint* ke arah pemain B. Pemain B sedikit berputar sambil menjemput bola yang di *passing* pemain A. Bola yang diterima lalu di *passing* ke pemain C lalu *sprint* ke arah C dan begitu seterusnya.



Latihan *passing* moving (Scheunemann 2012:181)

5). *Passing* dan *Stopping* sambil merebut bola

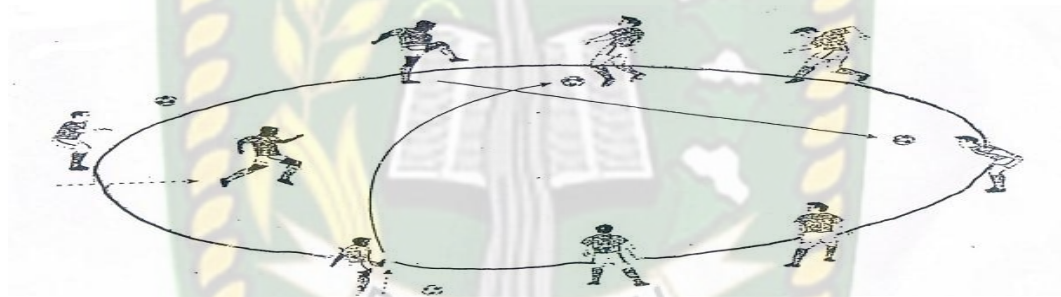
Para pemain berdiri dalam dalam tempat yang telah ditetapkan. Mainkan penguasaan bola dengan bebas sentuhan. Setiap pemain melakukan *passing* lalu bergerak mencari ruang. Apabila suatu pemain melakukan umpan terlalu jauh, maka 1 kelompoknya terkena hukuman. Permainan ini dilakukan selama 3 menit.



Latihan mengoper dan bergerak (Scheunemann 2012:182)

6). Latihan *Passing* dan *Stopping* di dalam Lingkaran

Para pemain berdiri dengan jarak yang sama di sekitaran lingkaran atau bidang serupa. Letakkan 2 pemain di tengah dengan 1 pemain 1 bola, lalu pemain di tengah bebas *passing* kemana dia mau. Pemain yang menerima bola menahan dan mengembalikan bola ke pemain tengah, 2 pemain ditengah tidak boleh mengoper dengan orang yang sama dalam satu waktu.



Latihan *passing* bola dalam jarak pendek dalam lingkaran

(Cook 2013:13)

3. Hakikat Permainan Sepakbola

a. Pengertian sepakbola

Sepakbola dimainkan oleh dua kesebelasan. Masing-masing regu terdiri atas 11 pemain termasuk penjaga gawang dan pemain cadangan untuk setiap regunya adalah 7 pemain. Adapun lama permainan ditentukan dengan babak, yakni 2 babak, satu babak lamanya 45 menit, dengan lama istirahat antara babak 15 menit. (Roji, 2007 : 2)

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Anda harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas. Anda harus mampu berlari beberapa mil dalam satu pertandingan dan anda harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu (Luxbacher, 2004:88)

Tujuan dari permainan sepakbola adalah setiap masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan bisa mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan sampai peluit akhir di bunyikan. (Suharsono, 2001 : 70)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa permainan sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri dari 11 orang dan satu di antaranya adalah penjaga gawang dan ada pemain cadangan setiap regu 7 pemain, lama permainan yakni 2 x 45 menit dengan lama istirahat babak 15 menit.

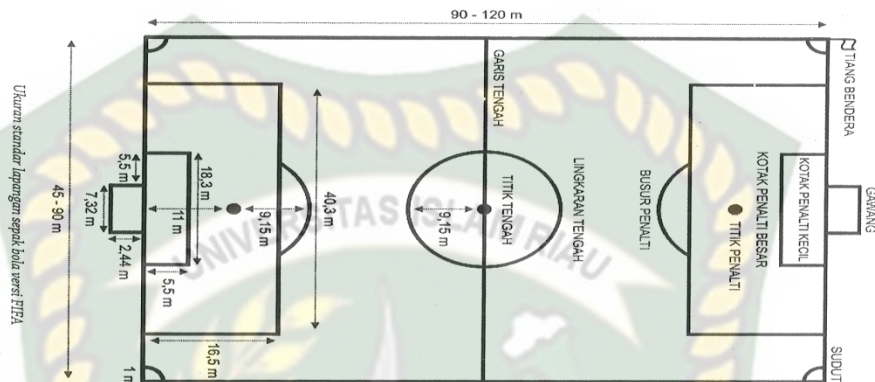
Sepakbola membutuhkan fisik dan mental dalam permainan. Permainan sepakbola memiliki tujuan yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan.

b. Sarana dan Prasarana Sepakbola

1. Lapangan

Lapangan permainan harus empat persegi panjang. Panjang maksimal 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter. Sedangkan lebarnya tidak boleh kurang dari 45 meter. Dalam pertandingan Internasional panjangnya lapangan tidak boleh melebihi dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedangkan lebar lapangan tidak boleh lebih

dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter. Bagaimanapun panjangnya selalu harus lebih dari pada lebarnya. (Sutanto,2016:181)



Gambar
Lapangan sepakbola
(Sutanto,2016:181)

2. Bola

Bola itu harus bulat bagian dari luar dari bola harus dibuat dari kulit atau lain-lain bahan yang diperkenankan. Lingkaran bola tidak boleh lebih dari 71 cm. Dan tidak boleh kurang dari 68 cm.. Berat bola tidak boleh lebih dari 435 gram (16 oz) dan 7 dengan (0.60 s/d 700 gram cm) pada permukaan laut. (Marta Dinata,2007:54)



Gambar Bola
(Subardi,2007:7)

4. Hakikat *Passing* dan *Stopping*

A. Pengertian *Passing* dan *Stopping*

Passing adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain dengan menggunakan kaki. Untuk melakukan hal tersebut pemain harus memiliki akurasi *passing* yang baik agar bola yang di oper ke pemain lain dapat tepat sasaran dan dapat melakukan kontrol dengan baik. *Passing* merupakan tehnik dasar yang harus dikuasi oleh pemain agar permainan dapat berjalan dengan baik.

Mengoper atau *passing* dalam permainan sepakbola adalah memberikan umpan kepada kawan dengan menggunakan kedua belah kaki. Hal-hal yang harus di perhatikan dalam memberikan operan itu yaitu, kemampuan menduga arah gerak lawan, memilih kawan yang paling bebas dari penjagaan dan ketepatan mengumpan. (Dinata, 2007:19)

1. Menyepak (*passing*) dengan kaki bagian dalam

Tendangan dengan kaki bagian dalam kita gunakan terutama untuk memberi umpan rendah jarak pendek, yaitu dari 6 – 15 meter. Untuk melakukan tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam ada beberapa cara yaitu :

a. Sikap

1. Kaki tumpu tertekuk dengan memikul seluruh berat badan waktu menendang
2. Pergelangan kaki penendang tidak bergerak
3. Pandangan mata ke arah bola dan sasaran

b. Gerakan

Ayunkan kaki, tendang bola dengan menyusur tanah dengan menggerakkan kaki bagian dalam ke arah bola.



Menggunakan kaki bagian dalam (Dinata 2007 : 9)

2. Menyepak (*passing*) dengan kaki bagian luar

Menyepak dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk memperoleh tendangan melengkung. Jalannya tendangan ini setengah lingkaran dan berputar pada sebuah sumbu menuju ke sasaran. Cara lain menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar adalah :

- a. Sikap
 1. Kaki tumpu tertekuk ringan dengan memikul seluruh berat badan waktu menendang
 2. Pergelangan kaki penendang dikunci kuat dan ditekuk ke dalam
 3. Badan sedikit tegak dan rileks
 4. Pandangan mata diarahkan ke arah bola dan sasaran

b. Gerakan

Lepaskan tendangan lurus ke arah depan dengan pergelangan kaki yang sudah ditekuk ke dalam, sehingga bagian luar punggung kaki mengenai bola.



Gambar
Menyepak menggunakan kaki bagian luar
(Marta Dinata,2007:23)

3. Menyepak (*passing*) dengan punggung kaki

Cara melakukan menyepak dengan punggung kaki adalah :

- Sikap awal berdiri di belakang bola menyudut 30°
- Ketika menendang bola, kaki tumpu sejajar dengan bola dengan ± 15 cm
- Saat akan menendang, kaki ayun ke belakang (terentang) dan dengan gerakan mendadak (tak putus) melakukan tendangan
- Badan agak condong ke depan



Gambar
Menyepak menggunakan punggung kaki
(Dinata,2007:10)

Stopping adalah menghentikan bola yang sedang bergerak agar berada dalam penguasaan kita, salah satu faktor lancar tidaknya permainan sepakbola juga ditentukan oleh teknik ini, karena jika kita tidak menguasai teknik ini bola akan mudah lepas dari penguasaan kita dan akan mudah untuk direbut lawan, *stopping* bisa dilakukan dengan kaki, dada dan paha.

Marta Dinata (2007:7) Menghentikan atau menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti:

1. Dengan telapak kaki untuk bola yang jatuh ke tanah
2. Dengan punggung kaki
3. Dengan kaki bagian dalam
4. Dengan kaki bagian luar
5. Dengan paha

Prinsip menerima bola yaitu :

1. Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju kearah bola
2. Kaki tumpu menerima seluruh berat badan, lutut sedikit ditekuk
3. Bagian badan atau bagian kaki yang dipergunakan untuk menerima bola, pada waktu menyentuh dengan bola digerakan mengikuti arah lintasan bola sehingga bola berhenti atau biar bola tidak mental (memeantul) .

Marta Dinata, (2007:30) Dalam permainan sepakbola, sering kali bola harus kita hentikan atau kita tahan. Oleh karena itu, kita harus mengerti dan menguasai cara menghentikan bola, baik bola yang jatuh ke tanah atau bola yang masih diudara sekalipun.

a. Menghentikan bola dengan telapak kaki

Menghentikan bola dengan telapak kaki dilakukan bila bola jatuh ke tanah atau bisa juga saat bola berada dibawah. Cara latihannya adalah, kita menghadap kearah datangnya bola. Bola dihentikan tepat pada saat bola mengarah ke kaki.



Menghentikan bola dengan telapak kaki
(Marta Dinata, 2007:30)

b. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dilakukan pada saat bola jatuh ke tanah, maupun pada saat bola masih melambung di udara.



Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
(Marta Dinata, 2007:31)

c. Menghentikan bola dengan punggung kaki

Menghentikan bola dengan punggung kaki bisa dilakukan untuk menghentikan bola yang masih melambung di udara dan bisa juga dilakukan untuk bola datar. Cara latihannya adalah, kaki yang akan kita gunakan untuk menghentikan bola diangkat dengan pergelangan kaki agak dikencangkan. Tepat pada saat bola mengenai kaki, kaki rileks dengan gerakan turun mengikuti arah bola.



Menghentikan bola dengan punggung kaki
(Marta Dinata, 2007:31)

B. Kerangka Pemikiran

Metode latihan variasi adalah latihan yang metode-metode dan materi atau isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar peserta latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasi nya latihan kita tersebut.

Passing adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain dengan menggunakan kaki, bagian tubuh yang lain serta teknik yang tinggi untuk melakukan hal tersebut agar bola yang dioper ke pemain lain dapat tepat sasaran dan pemain mudah menerima. *Passing* merupakan tehknik dasar yang harus dikuasi oleh setiap pemain agar permainan dapat berjalan dengan baik.

Stopping adalah menghentikan bola yang sedang bergerak agar berada dalam penguasaan kita, salah satu faktor lancar tidaknya permainan sepakbola juga ditentukan oleh teknik ini, karena jika kita tidak menguasai tehknik ini bola akan mudah lepas dari penguasaan kita dan itu berarti akan mempermudah lawan untuk merebut bola dari penguasaan kita.

Sangatlah mudah dalam menentukan keberhasilan suatau tim atau kesebelasan. Karna itu meningkatkan keterampilan atau kemampuan dalam permainan sepakbola khusus dalam teknik dasar *passing* dan *stopping* harus latihan secara teratur serta sistematis dengan metode atau teknik berlatih yang tepat.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari anggapan dasar di atas, maka dapat dikemukakan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut : terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan kemampuan *passing* dan *stopping* bola pada SSB Rajawali Pekanbaru.