

**PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP *PASSING* DAN
STOPPING ATLET *ACADEMY FOOTBALL*
TIGA NAGA U-12 PEKANBARU**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan
Universitas Islam Riau
Pekanbaru



OLEH :
BENI SETIADI
126610520

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASAMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2018**

**PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP PASSING DAN
STOPPING ATLET ACADEMY FOOTBALL
TIGA NAGA U-12 PEKANBARU**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau
Pekanbaru



OLEH :
BENI SETIADI
126610520

Pembimbing Utama

Drs. ZULRAFLIL M.Pd
NPK. 890102132
NIDN: 1026116301

Pembimbing Pendamping

Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd
NPK 150202003
NIDN. 1027108701

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASAMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2018**

PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP PASSING DAN
STOPPING ATLET ACADEMY FOOTBALL
TIGA NAGA U-12 PEKANBARU**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Beni Setiadi
NPM : 126610520
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama


Drs. ZULRAFLI, M.Pd
NPK. 890102132
NIDN. 1026116301

Pembimbing Pendamping


Rickv Fernando, S.Pd, M.Pd
NPK 150202003
NIDN. 1027108701

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Dabaris, M.Pd
NIP. 19611231 1986021 002
NIDN. 0020046109

Skrripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik

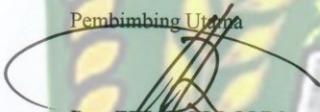

Dr. Sri Amnah, M.Si
NIP. 01007 1998032 002
NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Beni Setiadi
NPM : 126610520
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Latihan Terhadap *Passing* dan *Stopping* Atlet
Academy Football Tiga Naga U-12 Pekanbaru

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama

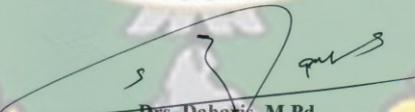

Drs. ZULFAHRI, M.Pd
NPK. 890102132
NIDN: 1026116301

Pembimbing Pendamping


Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd
NPK 150202003
NIDN. 1027108701

Mengetahui

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


Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 1986021 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : Beni Setiadi

NPM : 126610520

Jenjang Pendidikan : Strata satu (S1)

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul:

“Pengaruh Variasi Latihan Terhadap *Passing* dan *Stopping* Atlet *Academy Football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru”.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama


Drs. ZULRAFLI, M.Pd
NPK. 890102132
NIDN: 1026116301

Pembimbing Pendamping


Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd
NPK 150202003
NIDN. 1027108701

ABSTRAK

Beni Setiadi: Pengaruh Variasi Latihan Terhadap *Passing* dan *Stopping* Atlet *Academy Football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *passing* dan *stopping* Atlet *Academy Football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru.. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara 2 faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. Dimana dalam penelitian ini melakukan tes awal *passing* dan *stopping* Atlet *Academy Football* Tiga Naga U-12, setelah itu diberikan perlakuan program latihan sebanyak 13 kali pertemuan, dan terakhir dilakukan tes akhir kembali di uji.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sehubungan populasi tidak begitu besar, dalam batas kemampuan, maka peneliti menetapkan seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah 19 orang atlet. *Instrument test* yang digunakan dalam penelitian ini adalah dimana atlet melakukan *passing* ke dinding dan atlet melakukan *stopping* bola di belakang garis yang berjarak 3 meter dari sasaran *passing*. Hasil skor testi keseluruhan hasil dari *passing* dan *stopping* yang dilakukan secara sah dari belakang garis batas selama 10 detik.

Berdasarkan analisis data, diperoleh t hitung 0,94 sedangkan t tabel dengan signifikan 0,688 dan $df\ n-1(19-1) = 18$. Karena dalam hasil data dapat terlihat $t\ hitung > t\ tabel$. Berdasarkan analisa data dan interpretasi data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat di ambil kesimpulan, terdapat pengaruh variasi latihan terhadap *passing* dan *stopping* Atlet *Academy Football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru.

Kata Kunci: Variasi Latihan dan *Passing* dan *Stopping*

ABSTRACT

Beni Setiadi: Effect of Variations in Exercises on Passing and Stopping Athletes of the Three Naga U-12 Football Academy in Pekanbaru.

The purpose of this study was to determine the effect of variations in passing and stopping training of Pekanbaru Three-Dragon Academy Football Athlete U-12. This study used an experimental research method that is a way to find causal relationships (causal relationships) between two factors intentionally caused by researchers by reducing other factors that can interfere. Where in this study conducted an initial test of passing and stopping of the Three Dragon U-12 Football Academy Athletes, after that the training program was conducted for 13 meetings, and finally the final test was tested again.

Population is a generalization area consisting of objects / subjects that have certain qualities and characteristics determined by researchers to be studied and then conclusions drawn. Samples are part of the number and characteristics of the population. Regarding the population is not so large, within the limits of ability, the researcher sets the entire population to be sampled (total sampling). Thus the sample in this study were 19 athletes. The instrument test used in this study is where athletes pass to the wall and athletes stopping the ball behind a line 3 meters from the passing target. The results of the test score overall results from passing and stopping are done legally from behind the boundary line for 10 seconds.

Based on data analysis, obtained t count 0.94 while t table with significant 0.688 and df n-1 (19-1) = 18. Because the results of the data can be seen t count > t table. Based on data analysis and interpretation of research data that has been done, it can be concluded, there are effects of variations in training on passing and stopping Athletes of the Three Naga U-12 Pekanbaru Football Academy.

Keywords: Exercise and Passing and Stopping Variations

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Beni Setiadi
NPM : 126610520
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Drs. Zulrafi, M.Pd
Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Passing dan Stopping Atlet Academy Football Tiga Naga U-12 Pekanbaru

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	2-8-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
2	16-11-2017	Perbaiki latar belakang dan teori	
3	10-12-2017	Perbaiki Penulisan	
4	24-03-2018	Lengkapi Gambar dan Program Latihan	
5	13-04-2018	Siap Untuk diseminarkan	
6	25-07-2018	Perbaiki Pembahasan, dan Kesimpulan	
7	2-10-2018	Perbaiki Penulisan	
8	25-10-2018	Kesimpulan dan saran	
9	5-11-2018	Lihat Video	
10	10-11-2018	1. Lengkapi Persyaratan 2. Daftar Pustaka	
11	25-11-2018	Acc untuk Di Ujikan	

Pekanbaru, 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Ori Amnah, M.Si
NIP. 19701007 1998032 002
NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Beni Setiadi

NPM : 126610520

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing Utama : Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd

Judul Skripsi : **Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Passing dan Stopping Atlet Academy Football Tiga Naga U-12 Pekanbaru**

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	2-8-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	h
2	05-08-2017	1. Perbaiki latar belakang dan teori 2. Penulisan	h
3	13-09-2017	1. Program Latihan Ditambah 2. Landasan Teori 3. Tambah Buku	h
4	27-10-2018	Perbaiki bentuk tes	h
5	13-11-2018	Siap Untuk diseminarkan	h
6	03-09-2018	1. Perbaiki Daftar isi 2. Perbaiki Penulisan	h
7	25-10-2018	Kesimpulan dan saran	h
8	28-10-2018	Lengkapi Persyaratan Untuk Ujian	h
9	4-11-2018	Lihat Video	h
10	7-11-2018	1. Lengkapi Persyaratan 2. Daftar Pustaka	h
11	15-11-2018	Acc untuk Di Ujikan	h



Pekanbaru, 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah, M.Si
NIP. 19701007 1998032 002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Beni Setiadi
NPM : 126610520
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Passing Dan Stopping Atlet Academy Football Tiga Naga U – 12 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 di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari 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, 8 November 2018



Beni Setiadi
NPM. 126610520

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT Yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya Kepada penulis, sehingga melalui proses yang panjang akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP *PASSING* DAN *STOPPING* ATLET TIGA NAGA *SOCCER SCHOOL*. U-12 PEKANBARU”. Yang disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan.

Selanjutnya penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Drs. Zulraffli, M.Pd, sebagai pembimbing utama, yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama proses kuliah maupun dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Ricki Fernando, S.Pd, M.Pd, sebagai Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama belajar maupun dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan masukan dan saran guna kesempurnaan skripsi ini.
4. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran dan bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.

5. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan izin kepada penulis melaksanakan studi di FKIP UIR.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Pegawai Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang banyak memberikan dorongan dan bantuan selama perkuliahan.
7. Ayahanda dan Ibunda terkasih serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan do'a restu, sehingga ananda mampu menyelesaikan skripsi dan sekaligus memperoleh gelar sarjana pendidikan.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam pengambilan data dan penyelesaian skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan lancar.

Semoga segala amal baik saudara sekalian dalam membantu penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan, khususnya pada bidang olahraga sepakbola.

Pekanbaru, Desember 2018

Penulis,

BENI SETIADI
NPM.126610520

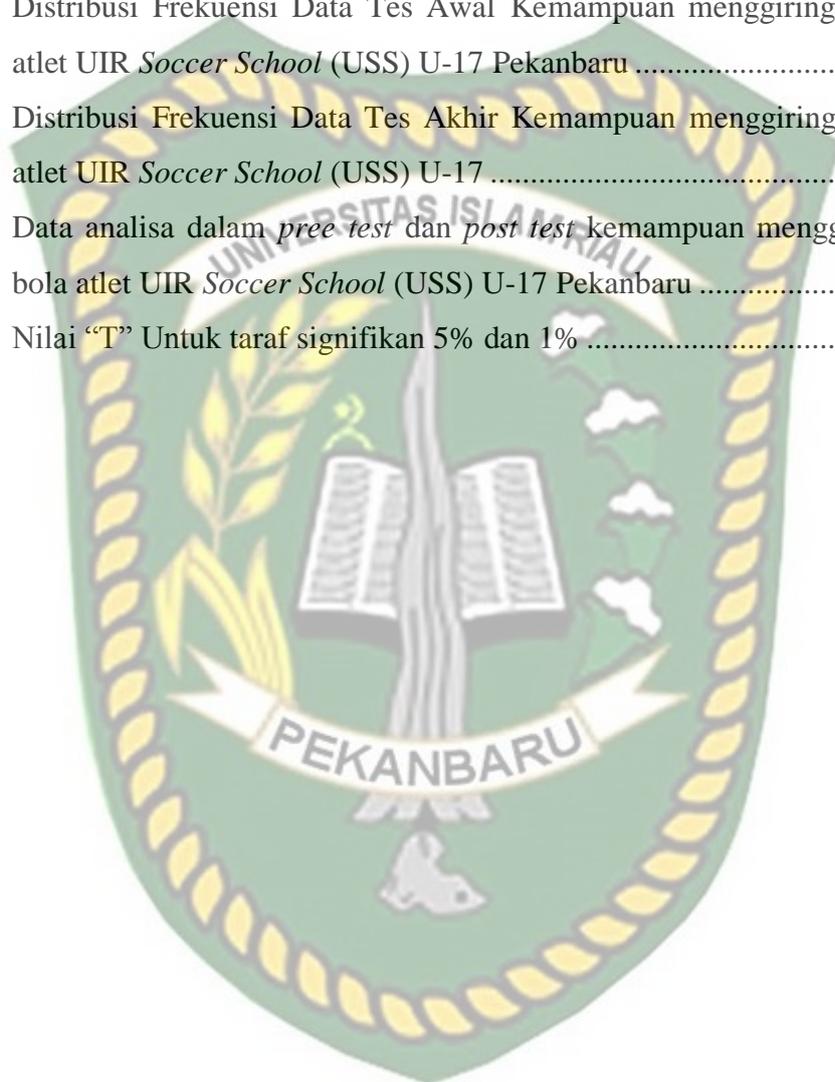
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN PEMBIMBING UTAMA	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN PEMBIMBING PENDAMPING ...	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat Kelincahan.....	8
a. Pengertian Kelincahan	8
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan	10
2. Hakikat Menggiring Bola.....	12
a. Defenisi Menggiring Bola.....	12
b. Bentuk-Bentuk Latihan Menggiring bola	16
B. Kerangka Pemikiran	21
C. Hipotesis Penelitian	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	24
C. Defenisi operasional.....	24
D. Pengembangan Instrumen	25
E. Teknik pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisa Data.....	28
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	29
A. Deskripsi Data.....	29
B. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	29
C. Pembahasan	34
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Kemampuan menggiring bola atlet UIR <i>Soccer School</i> (USS) U-17 Pekanbaru	30
2. Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir Kemampuan menggiring bola atlet UIR <i>Soccer School</i> (USS) U-17	32
3. Data analisa dalam <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kemampuan menggiring bola atlet UIR <i>Soccer School</i> (USS) U-17 Pekanbaru	33
4. Nilai “T” Untuk taraf signifikan 5% dan 1%	52

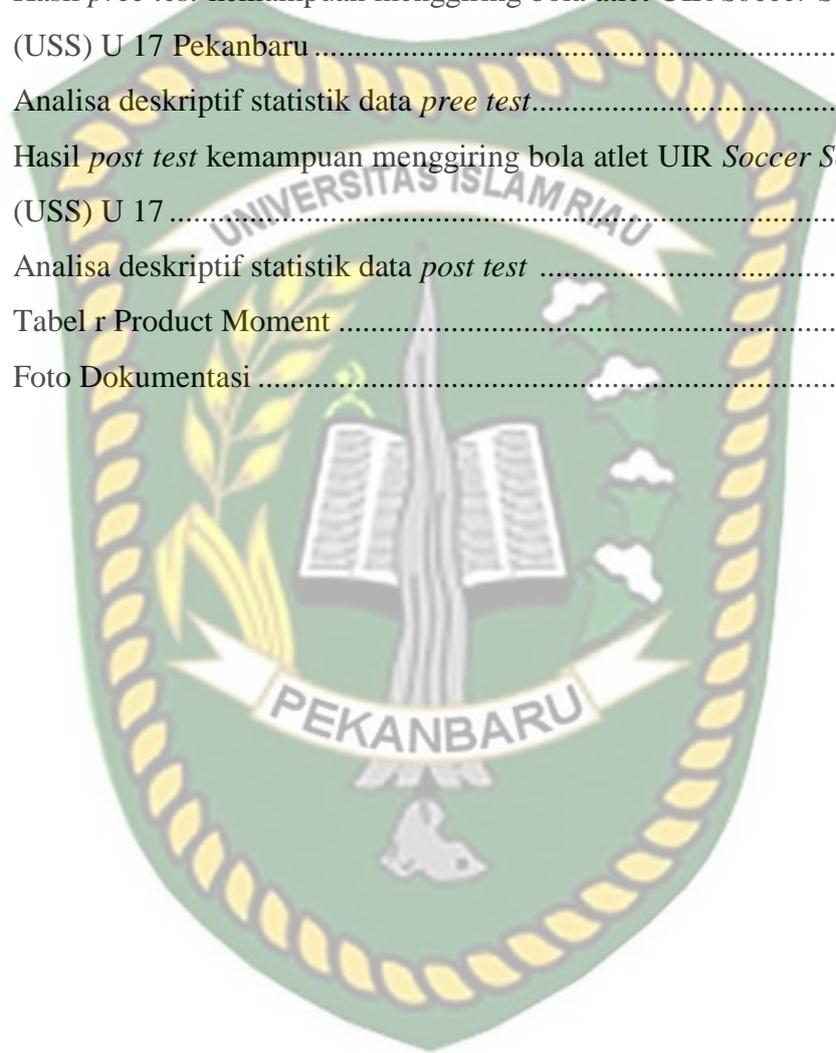


DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam	14
2. Menggiring Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar	15
3. Menggiring Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki	15
4. Berlari sambil tetap menguasai bola dengan menjaga kecepatan	18
5. Berlari sambil tetap menguasai bola dengan menjaga kecepatan	18
6. Mengambil alih dan berlari sambil tetap menguasai bola	19
7. Berlari sambil tetap menguasai bola dan mengubah arah	19
8. Berlari dengan dan tanpa menggiring bola	20
9. Berlari sambil menggiring bola dengan cepat dan mengubah arah	21
10. Bagan kerangka pemikiran	22
11. Lari <i>Shuttle Run</i>	26
12. Lapangan tes Menggiring Bola	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan	38
2. Hasil <i>pree test</i> kemampuan menggiring bola atlet UIR Soccer School (USS) U 17 Pekanbaru	46
3. Analisa deskriptif statistik data <i>pree test</i>	46
4. Hasil <i>post test</i> kemampuan menggiring bola atlet UIR Soccer School (USS) U 17	48
5. Analisa deskriptif statistik data <i>post test</i>	49
6. Tabel r Product Moment	50
7. Foto Dokumentasi	53



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram distribusi frekuensi data <i>pree test</i> kemampuan menggiring bola atlet UIR <i>Soccer School</i> (USS) U-17 Pekanbaru	30
2. Histogram distribusi frekuensi data <i>post test</i> kemampuan menggiring bola atlet UIR <i>Soccer School</i> (USS) U-17 Pekanbaru	32



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli, tidak sama dengan *sport*. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di club-club olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang.

Salah satu pembinaan olahraga adalah sepak bola, sepak bola merupakan salah satu dari cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap atlet sepak bola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan agar mencapai hasil yang maksimal. Keterampilan tidak dapat dipelajari sesaat tetapi memerlukan suatu proses yang panjang, agar seorang atlet sepak bola memiliki keterampilan dalam menguasai seluruh teknik dan terampil dalam permainan sepak bola maka atlet tersebut harus di didik atau diberikan pengetahuan dan keterampilan bermain sepak bola sedini mungkin. Diharapkan dengan adanya proses tersebut maka atlet sepak bola yang memiliki bakat dapat berprestasi dalam olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang

gemar banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Hal ini menjadikan mulai banyak didirikannya club-club pembinaan sepak bola dimana proses pencarian bakat dan pembinaan para pemain sepak bola muda dimulai sejak usia dini.

Olahraga prestasi merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, untuk itulah perlu adanya pembinaan dan pengembangan olahraga. Sebagaimana yang tertuang dalam dalam UU Nomor 3 Pasal Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pasal 20 Ayat 1 yang menjelaskan, bahwa “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.”

Salah satu bentuk bagaimana kita dapat mengembangkan pembinaan olahraga prestasi itu dari bentuk cabang olahraga sepakbola yang bagaimana sepak bola adalah suatu cabang yang sangat banyak diminati oleh masyarakat, baik dalam negeri maupun masyarakat luar negeri. Olahraga sepakbola adalah suatu cabang olahraga berkelompok yang membentuk suatu tim yang bertujuan bekerjasama dalam pola strategi, cabang olahraga sepak bola mempunyai 11 pemain dalam bertanding dan mempunyai suatu teknik-teknik dasar yang menunjang cabang olahraga tersebut adapun teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti : *Passing, Dribbling, Shotting, Heading, Throw-in, Stopping*. Teknik

dasar di atas adalah suatu teknik yang sangat menunjang dan berpengaruh dalam permainan sepak bola yang baik dan benar.

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang untuk dapat bermain sepak bola dengan baik diantaranya, harus memiliki kondisi fisik prima yang terlihat melalui komponen-komponen kondisi fisik seperti kelincahan, daya tahan tubuh, kekuatan, ketepatan, koordinasi, kelenturan dan lainnya. Kedua, Penguasaan teknik yang baik yaitu, keterampilan dasar dalam permainan sepak bola seperti mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*) serta menembak bola (*shooting*). Ketiga, strategi yang tepat dalam menerapkan permainan serta keempat, mental tanding yang kuat selama permainan sepak bola yang diadakan. Hal itu akan tercipta melalui kegiatan latihan yang terprogram baik antara atlet dan juga pelatih.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola adalah *passing* dan *stopping*. *Passing* adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, sedangkan *stopping* adalah menghentikan bola yang di *passing* oleh rekan. Variasi latihan sangat penting dalam pelaksanaan program latihan, tujuannya adalah untuk menghilangkan titik kejenuhan atlet dalam melakukan proses latihan. Sehingga semakin bervariasi latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet semakin bersemangat pula atlet dalam melaksanakan latihan yang diberikan oleh pelatih Seorang pemain yang tidak dapat menguasai teknik *passing* dan *stopping* dengan baik,

tidak akan menjadi pemain yang baik, kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik *passing* dan *stopping* dengan baik, cepat, cermat dan tepat sasaran, baik sasaran pada teman, membangun serangan dengan baik.

Untuk mendapatkan *passing* dan *stopping* bola dengan baik dibutuhkan kemampuan *passing* dan *stopping* bola dengan tepat. Ketepatan melakukan *passing* dan *stopping* bola sangat penting untuk menunjang prestasi dalam sepakbola, karena kemampuan *passing* dan *stopping* dengan ketepatan dapat menghasilkan keakuratan saat melakukan *passing* dan *stopping*. Jadi ketepatan melakukan *passing* dan *stopping* sangat menunjang dalam melakukan membangun serangan dan menciptakan keberhasilan bola masuk gawang lawan.

Teknik dasar *passing* dan *stopping* dalam suatu permainan sepak bola terbagi atas. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam, *passing* dengan punggung kaki, dan *passing* menggunakan kaki bagian luar. Sedangkan teknik *stopping* terbagi atas , *stopping* dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, kaki bagian luar, dengan dada, dengan kepala dan lain-lain. Yang masing–masingnya berguna dalam pembentukan pola permainan dalam olahraga sepak bola.

Berdasarkan pengamatan yang penulis dapatkan dimana sebagian Atlet *Academy football* Tiga Naga. U-12 Pekanbaru belum memiliki komponen kemampuan *passing* dan *stopping* dengan ketepatan yang baik

ke arah sasaran yang baik, hal ini dapat dinilai dan dilihat dari melakukan *passing* dan *stopping*, karena masih banyak faktor-faktor kekurangan yang dimiliki para atlet seperti: masih kurangnya variasi latihan *passing* dan *stopping* yang diberikan pelatih, masih kurang tepatnya atlet dalam melakukan *passing* dan *stopping*, masih lemahnya *passing* yang dilakukan oleh atlet, sehingga bola mudah diambil oleh lawan. Dalam pertandingan ketepatan *passing* dan *stopping* berperan penting dalam melakukan serangan ke daerah lawan, dan menciptakan peluang kemenangan oleh tim.

Dengan adanya permasalahan dan penjelasan diatas masih banyak faktor-faktor kekurangan yang dimiliki para atlet seperti para atlet jenuh dengan materi latihan *passing* dan *stopping* yang diberikan oleh pelatih, dan untuk itu pelatih perlu mempersiapkan program yang berbeda dan menerapkannya dilapangan, sering kurang tepatnya atlet dalam melakukan *passing* dan *stopping* kepada rekan satu tim, dan hal ini penulis sangat tertarik untuk meneliti dengan judul : **Pengaruh Variasi Latihan Terhadap *Passing* dan *Stopping* Atlet Academy football Tiga Naga. U-12 Pekanbaru.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, dapat dijadikan gambaran tentang permasalahan yang mencakup

di dalamnya. Supaya tidak berkembang, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum terlihatnya hasil *passing insiside of the foot* dan *stopping insiside of the foot* atlet *Academy football* Tiga Naga. U-12 Pekanbaru.
2. Kurangnya kekuatan kaki terhadap hasil *passing insiside of the foot* dan *stopping insiside of the foot* atlet *Academy football* Tiga Naga. U-12 Pekanbaru.
3. Belum terlihatnya koordinasi gerak kaki terhadap ketepatan *passing insiside of the foot* dan *stopping insiside of the foot* atlet *Academy football* Tiga Naga. U-12 Pekanbaru.
4. Kurangnya penerapan metode latihan variasi *passing insiside of the foot* dan *stopping insiside of the foot* atlet *Academy* Tiga Naga U-12 Pekanbaru.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang berkaitan dengan yang akan diteliti seperti dipaparkan dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalahnya yaitu: **Pengaruh Variasi Latihan Terhadap *Passing* dan *Stopping* Atlet *Academy football* Tiga Naga. U-12 Pekanbaru.**

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan apa yang telah diuraikan pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti

sebagi berikut : Apakah terdapat pengaruh variasi terhadap *passing* dan *stopping* Atlet *Academy football* Tiga Naga. U-12 Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka penulis mempunyai tujuan penelitian yaitu: untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap *passing* dan *stopping* atlet *Academy football* Tiga Naga. U-12 Pekanbaru .

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi atlet, sebagai motivasi untuk masa yang akan datang dalam rangka meningkatkan kemampuan dan prestasi sepak bola di *Academy football* Tiga Naga. U-12 Pekanbaru
2. Bagi Universitas, sebagai bahan informasi mengenai pelaksanaan latihan dipakai oleh manajemen club agar bisa meningkatkan prestasi atlet sepak bola di *Academy football* Tiga Naga. U-12 Pekanbaru .
3. Fakultas sebagai bahan bacaan oleh mahasiswa di perpustakaan
4. Untuk melengkapi syarat-syarat dalam mengikuti ujian sarjana pada jurusan Pendidikan Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan sama artinya *training*, dimana tujuan serta sasaran utama dalam latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Di dalam Syafruddin, (2011:16) diterangkan bahwa walaupun kata “*training*” tidak selalu diartikan dengan latihan, meskipun seringkali digunakan secara bersamaan. Pada prinsipnya *training* olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet yang direncanakan secara teratur untuk meraih prestasi terbaiknya.

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya, Harsono, (2008:101). Prestasi terbaik atau yang biasa disebut dengan prestasi puncak (*top performance*) dalam pembinaan olahraga diperlukan suatu proses persiapan yang terencana secara bertahap, terarah, sistematis dan berkelanjutan. Dengan kata lain bahwa proses persiapan dimaksud mencakup seluruh proses yang dimulai dari penyusunan program latihan, implementasi program

lapangan, dan sampai kepada evaluasi program latihan secara bertahap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Ketiga tahap proses ini merupakan inti dari kegiatan pembinaan prestasi olahraga yang dapat dilakukan sesuai dengan rentangan waktu perencanaan yang tersedia.

Menurut Syafruddin (2011:16) untuk mengoptimalkan proses *training* atau latihan yang dilakukan, maka seorang pelatih harus mampu:

- a. Memahami komponen-komponen kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang diperlukan pada cabang olahraga yang dibina
- b. Memahami metode-metode latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang relevan dengan kebutuhan cabang olahraganya.
- c. Merumuskan tujuan latihan, memilih metode latihan, dan bentuk-bentuk latihan yang tepat.
- d. Menggunakan media dan alat/perlengkapan latihan secara efektif dan mampu memodifikasinya sesuai dengan kebutuhan latihan.

Latihan menggambarkan suatu proses pengerjaan atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Dalam pengertian lain ia juga mengatakan bahwa latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan-keterampilan yang terautomatisasi melalui tuntutan-tuntutan yang lebih dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik (Syafruddin, 2011:16).

Dengan kata lain berarti, bahwa latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah dilakukan secara berulang-ulang dan dengan tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi fisik. Syafruddin (2011:16) menyimpulkan bahwa latihan merupakan realisasi

atau pelaksanaan dari materi-materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya.

b. Prinsip Latihan

Prestasi olahraga tidak akan meningkat jika dalam berlatih tidak melandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan tetapi sebenarnya mereka tidak melakukan latihan dengan benar.

c. Komponen-Komponen Dalam Latihan

Komponen latihan adalah faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan dan merupakan kunci keberhasilan menyusun program dan menentukan beban latihan, Sajoto, (1995:33):

1. Intensitas latihan

Intensitas adalah ukuran suatu rangsangan yang diberikan selama latihan berlangsung. Dalam gerakan yang eksplosif memerlukan energi merupakan indikasi tingkat intensitas pekerjaan. menyusun program latihan bagi atlet yang sudah mampu (artinya bukan pemula) berpedoman kepada masalah persentase. Pada umumnya intensitas latihan dimulai 40 sampai dengan 85% kapasitas fungsional.

2. Repetisi dan Set

Repetisi adalah jumlah ulangan mengangkat suatu beban, sedang set adalah suatu rangkaian kegiatan dari satu repetisi. Misalnya seorang atlet mengangkat beban 10 kg sebanyak 8 kali kemudian istirahat, berarti ia melakukan latihan 8 repetisi dalam satu set.

3. Durasi Latihan.

Ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan). Contoh: dalam satu sesi latihan perlu waktu selama 2 jam, maka durasi latihan adalah selama 2 jam. Dengan demikian durasi latihan adalah jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi dari pembukaan sampai dengan penutup.

4. Frekuensi Latihan

Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode tertentu. Frekuensi adalah ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran. Frekuensi tinggi berarti ulangan gerak banyak sekali dalam satu giliran, sedang frekuensi rendah artinya ulangan gerak sedikit dalam satu giliran.

d. Pengertian Variasi

Variasi adalah suatu bentuk perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi dilakukan untuk meningkatkan prestasi siswa menjadi lebih baik dan variasi juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan. Variasi adalah keterampilan yang harus dikuasai oleh guru atau pelatih dalam pembelajaran, untuk mengatasi kebosanan peserta didik atau atlet, agar selalu antusias tekun dan penuh partisipasi, (Irawadi 2011:32)

Variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan bias juga menghilangkan rasa bosan dalam proses kegiatan latihan. Variasi latihan adalah keterampilan yang harus dikuasai guru atau 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 belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. (Mulyasa 2010:78).

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 bisa saja berbentuk perubahan-perubahan dalam pelaksanaan latihan untuk meningkatkan prestasi atlet, seperti latihan *dribbling* (menggiring bola) sambil zig-zag melewati pancang.

Pelaksanaan yang dilakukan dengan cara zig-zag melewati pancang-pancang yang telah disediakan dan diatur jaraknya kedua arah, kembali ketitik awal. Tujuannya adalah melakukan kedua cara ini dalam waktu 30 detik. Tujuan dan manfaat variasi latihan (Usman 2010:84) : Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek mengajar yang relevan, Untuk memberikan kesempatan bagi perkembangannya, bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru, Guru memberikan kesempatan kepada siswa atau atlet untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenanginya.

Dari penjelasan di atas dapat di amabil kesimpulan, semakin bervariasi latihan yang diberikan oleh pembina, maka semakin bersemangat siswa dalam melakukan latihan, terutama dalam variasi latihan *passing* dan *stopping*.

e. Bentuk-Bentuk Variasi *Passing* dan *Stopping*

Menurut cook, (2013:35) ada beberapa bentuk variasi latihan *passing* dan *stopping* yang dapat dilatih, diantaranya:

1. *Passing* voli jarak pendek dan bergerak mundur

Setiap pemain berdiri menghadap rekan dengan jarak 2,75 sampai 5,5 meter. Rekan memegang bola. Dimulai dari *cone*, pelatih menservis bola ke pemain dengan cara melambungkannya dengan cara menendang bola dengan teknik voli, supaya bola dapat ditangkap oleh rekan lagi. Rekan melakukan lemparan sambil berlari maju, sehingga pemain harus bergerak mundur setelah melakukan setiap tendangan voli.



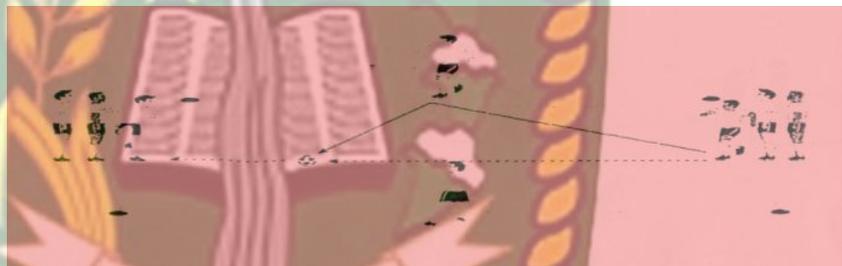
Gambar 1. *Passing* Voli Jarak Pendek Mundur
Cock, (2013:38).

Fungsi dari *passing* voli jarak dekat ini adalah untuk memberikan operan lambung kepada teman yang terdekat.

2. *Wall Passing*

Para pemain berdiri membentuk dua baris yang saling berhadapan di ujung lapangan berukuran 30x15 yard (27, 5x 13, 7 m). Dua pemain lain berdiri di antara kedua baris dan saling berhadapan di garis lapangan. Pemain pertama dari

setiap baris melakukan *passing* bola ke pemain tambahan di sebelah kanannya (*wall pass*). Pemain tambahan tadi melakukan *passing* (yang harus langsung berhasil di kesempatan pertama) kembali ke pengoper, yang berlari untuk menerima bola. Lalu, pengoper menggiring bola ke pemain baris seberang yang datang mendekatinya. Pemain tersebut melakukan hal yang sama terhadap pemain tambahan yang ada di sebelah kanannya.



Gambar 2. *Wall Passing*
Cock, (2013:39)

Wall pass mempunyai kegunaan operan satu dua dengan rekan yang terdekat meminta bola, dan untuk mengecoh lawan.

3. *Wall pass* dengan menggunakan bentuk segitiga
Tiga pemain berdiri dengan jarak sekitar 4,5 sampai 7 meter, membentuk segitiga. Salah satu pemain membawa satu bola. Pemain A berlari sambil tetap menguasai bola ke pemain B dan melakukan *wall pass*. Setelah A

menerima bola dari B, ia melakukan *passing* ke C, yang sekarang berdiri sedikit menjauh. C berlari sambil tetap menguasai bola ke A dan melakukan *wall pass*, lalu melakukan *passing* ke B, yang harus melakukan proses



yang sama.

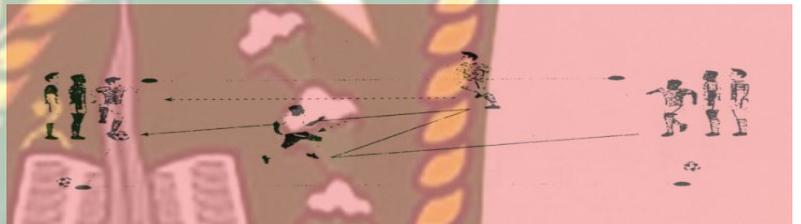
Gambar 3. *Wall Passing* Bentuk Segitiga
Cock, (2013:40)

Wall pass segitiga mempunyai kegunaan untuk melakukan operan satu dua dengan rekan yang terdekat, dan setelah pemain pertama melakukan *passing* jauh dengan rekan yang jauh dari posisi *wall pass* pendek.

4. *Passing* mengikuti arah bola.

Para pemain berdiri membentuk dua baris yang saling berhadapan dengan jarak antar baris 27,5 sampai 36,5 m. Tambahkan pemain di antara kedua baris, pemain pertama di salah satu baris membawa satu bola. Ia harus melakukan *passing* ke pemain di tengah lapangan, mengikuti bola,

menerima *passing* dan bersudut dari pemain tengah, dan melakukan *passing* ke pemain pertama di baris seberang. Lalu ia bergabung dengan baris seberang saat pemain berikutnya melakukan proses yang sama. Pemain di tengah lapangan adalah pengatur yang ada di kedua baris, saat mereka berlari dari satu ujung lapangan ke ujung lainnya.



Gambar 4. *Passing* Mengikuti Arah Bola
Cock, (2013:42)

Dimana *passing* ini digunakan untuk melakukan *passing* ke pemain tengah, pemain yang melakukan *passing* pertama tadi mengikuti arah bola yang di *passing*, dan melakukan *passing* ke pemain yang bersebrangan. Kegunaanya agar pemain mampu melakukan *passing* pendek dan panjang dengan menggunakan kecepatan.

5. *Passing* panjang dan pendek

Para pemain berdiri berpasangan di setiap ujung lapangan berukuran 18 m panjang x 11 m lebarnya. Pemain yang membawa bola harus melakukan *passing* ke salah satu pemain di ujung seberang, yang harus *passing* kembali ke rekanya. Pemain yang menerima bola melakukan *passing*

bola pendek dan menyudut ke rekanya, yang harus melakukan *passing* ke pemain di ujung lapangan. Pasangan saling bertukar tempat setelah melakukan *passing* ke pemain di ujung lain dan berusaha untuk mengatur permainan dengan rekan masing-masing.



Gambar 5. *Passing* Panjang dan *Passing* Pendek
Cock, (2013:43)

Dimana fungsi *passing* ini adalah memberikan umpan untuk rekan yang terdekat dan rekan yang bersebrangan. Dan untuk melatih ketepatan *passing* jarak pendek dan ketepatan *passing* jarak panjang.

6. *Wall pass* dengan menggunakan pemain bertahan

Para pemain berdiri membentuk dua baris yang saling berhadapan di setiap ujung lapangan dengan panjang 14 sampai 18,25 m dan lebar 11 m. Pemain pertama di salah satu baris membawa satu bola. Dua pemain tambahan

berdiri di bagian tengah garis batas tepi lapangan. Seorang pemain bertahan berdiri di tengah lapangan.

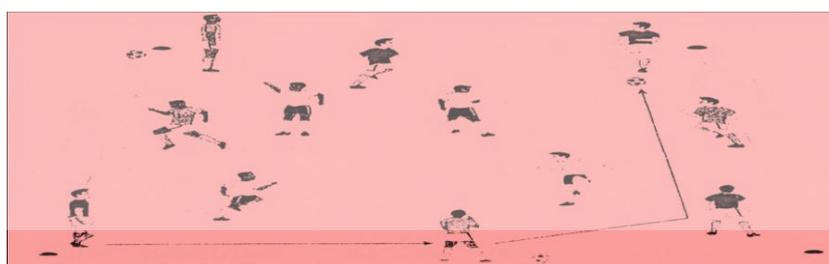


Gambar 6. *Wall pass* Menggunakan Pemain Bertahan
Cock, (2013:48)

Kegunaan *wall pass* menggunakan pemain bertahan adalah sama dengan dengan bentuk kegiatan latihan *wall pass*, tetapi harus menggunakan pemain bertahan, dimana pemain bertahan ini berusaha untuk menghentikan pemain yang melakukan *wall pass*.

7. Permainan *passing* 8 lawan 4

Tandai lapangan berbentuk persegi berukuran 13,7 x 13,7 m. Bentuk masing-masing tim yang beranggotakan 8 dan 4 orang. Tim yang beranggotakan 8 orang melakukan *passing* ke rekan lainnya, dengan tetap menguasai bola agar tidak tersentuh oleh pemain lawan. Sedangkan tim yang beranggotakan 4 orang berusaha untuk merebut bola dari penguasaan pemain dari yang beranggotakan 8 orang tadi.



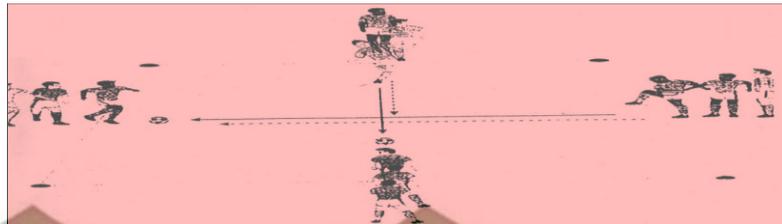
Gambar 7. Permainan *Passing* 8 Lawan 4
Cock, (2013:48)

Dimana latihan ini pemain diluar 8 orang berusaha agar bola tidak di rebut oleh pemain 4 orang, dan pemain yang berada diluar berusaha melakukan *passing* selama mungkin, dan pemain yang di dalam 4 orang berusaha untuk merebut bola yang dikuasai oleh pemain yang di luar.

8. *Passing* segi empat

Para pemain berbaris empat baris berjarak 8 sampai dengan 12 yard dan membentuk palang. Pemain pertama dari dua baris yang berdekatan membawa satu bola dan menghadap ke baris di depannya secara langsung. Mereka harus melakukan *passing*

bola ke pemain pertama di baris seberang, lalu mengejarnya, sambil berusaha untuk tidak menyentuh atau bertabrakan dengan pemain lain, dan akhirnya bergabung di belakang barisan seberang. Setiap pemain bergiliran untuk mengontrol dan mengoper bola supaya latihan tidak terhenti.

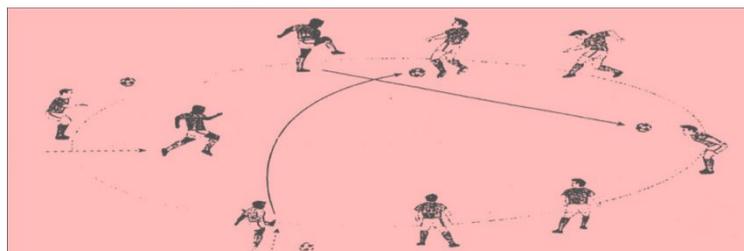


Gambar 8. *Passing* Segi Empat
Cook, (2013:36)

Latihan ini menggunakan 4 kelompok, dengan membentuk segi empat. Dimana pemain yang saling bersebrangan melakukan *passing* secara bersamaan, dan berusaha bola tidak saling mengenai.

9. *Passing* dengan posisi lingkaran

Para pemain berdiri dengan jarak yang sama di sekitar lingkaran tengah atau bidang serupa. seorang pemain membawa satu bola. Ia melakukan *passing* menyebrangi lingkaran, lalu langsung mengikuti bola untuk bertukar posisi dengan pemain yang menerima bola. Setiap pemain bertugas untuk melakukan *passing*, mengikutinya, dan bertukar posisi, sehingga tempo latihan semakin meningkat.



Gambar 9. Posisi Lingkaran
Cock, (2013:37)

Dimana dalam latihan ini pemain yang berada dalam lingkaran melakukan passing dengan pemain yang diluar lingkaran.setelah pemain yang melakukan passing tadi bertukar posisi dengan pemain yang diluar. Berikutnya pemain yang diluar tadi melakukan passing ke rekan yang lain diluar.

Suatu aktifitas yang menonton cenderung menimbulkan kebosanan. Apabila seseorang melakukan kegiatan dengan adanya rasa bosan biasanya tidak serius, dan sebagai akibatnya hasilnya juga tidak maksimal. Oleh sebab itu dalam penyusunan program latihan harus bervariasi. Latihan bervariasi diartikan bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan bentuk metoda, guna mencapai suatu tujuan. Artinya untuk meraih suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.

2. Hakikat *Passing* dan *stopping*

a. Pengertian *Passing* dan *Stopping*

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, kita akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan, Mielke, (2007:19).

Passing yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Ketarampilan dasar *stopping* bola perlu dilakukan dan dilatih secara berulang-ulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. Kebanyakan *passing* dilakukan dengan kaki bagian dalam. Karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola sehingga memberikan *stopping* yang lebih baik. Selain itu kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*.

Menghentikan bola atau yang sering disebut dengan *stopping* bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan melakukan *stopping* sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. *Stopping* bola merupakan salah satu teknik yang dalam permainan sepak bola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

b. Teknik *Passing*

Selain harus menguasai teknik *dribbling* sepakbola, kita juga harus dapat menguasai teknik *passing* sepakbola. Teknik *passing* sepakbola adalah teknik memindahkan momentum dari satu pemain ke pemain lainnya. Dalam pertandingan sepakbola *passing* diperlukan agar permainan dapat berhasil dan pemain dapat mengasah keterampilannya mengolah bola

Menurut, Luxbacher, (2004:11) terdapat tiga teknik dasar untuk *passing* yaitu:

1. *Passing Inside-of-the- Foot.*

Passing Inside-of-the- Foot (dengan kaki bagian samping dalam kaki) merupakan keterampilan *passing* bola yang paling dasar dan harus dikuasai terlebih dahulu biasanya disebut dengan *push pass* (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya mendorong bola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard (4,6 meter hingga 13,7 meter). Cara pelaksanaannya cukup mudah,berdirilah menghadap target dengan bahu lurus saat mendekati bola. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan tubuh (yang tidak digunakan untuk menendang) disamping bola dan diarahkan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari-jari ke atas

menjauh dari garis tengah tubuh. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut.

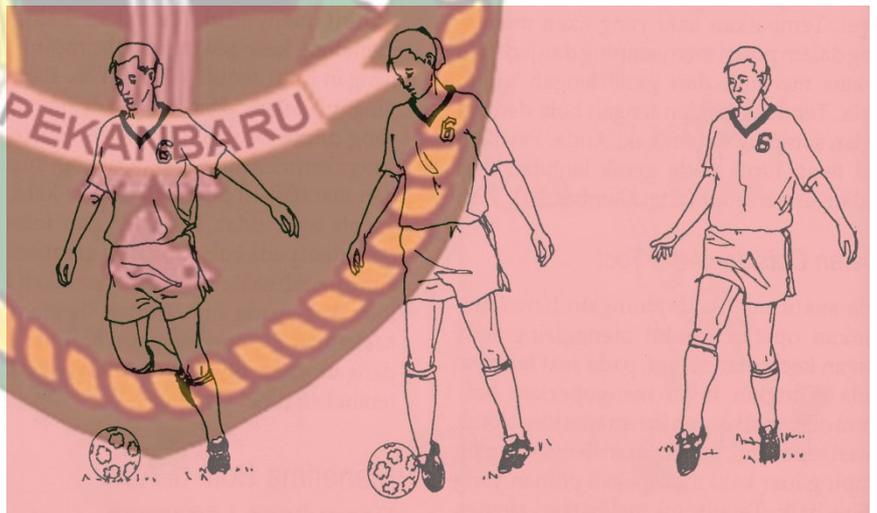


10. *Passing Inside-of-the-foot*
Luxbacher, (2004:12)

2. *Passing Outside-of-the-foot.*

Untuk situasi seperti ini, *passing outside-of-the-foot* (operan dengan bagian kaki samping luar kaki) merupakan pilihan yang paling baik. Teknik ini melibatkan elemen gerak tipu dan kurang diperkirakan oleh lawan, tidak seperti *passing inside-of-the-foot*. Gerakkan *outside-of-the-foot* merupakan gerakkan bola pada jarak pendek aatau menengah. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola. Julurkan kaki yang akan menendang ke bawah dan putar sedikit di samping belakang bola. Julurkan kaki yang

akan menendang ke bawah dan putar sedikit ke arah dalam. Gunakan gerakan menendang terbalik saat anda menendang setengah bagian bawah bola dengan bagian samping luar dari instep. Jaga kaki agar tetap lurus. Untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 10 yard, (4,6 meter hingga 9,1 meter). Gunakan gerakan menendang yang pendek dan seperti menyentak padamkaki anda. Untuk *passsing* lebih panjang gunakan gerakan akhir yang penuh untuk mendapatkan jarak yang lebih jauh dan cepat.

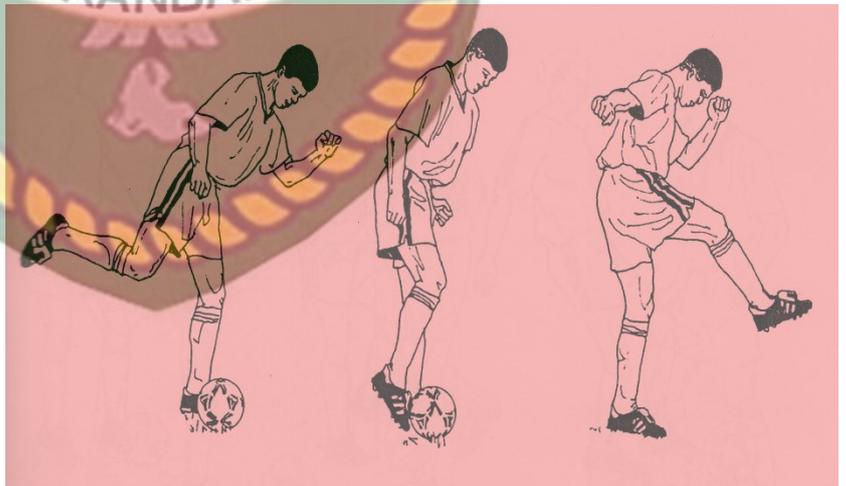


11. *Passing outside-of-the-foot*
Luxbacher, (2004:14).

3. *Passing Instep*

Gunakan *passing instep* untuk menggerakkan bola pada jarak 25 yard (22,9 meter) atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali

sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Untuk melakukan *passing* dengan kura-kura kaki, dekati bola dari posisi sedikit menyudut. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dengan lutut sedikit ditekukkan. Bahu dan pinggul dalam posisi lurus dengan target yang dituju. Saat akan mengayunkan kaki yang akan menendang bola ke belakang, luruskan dan mantapkan posisi kura-kura kaki. Jaga kepala agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Gunakan gerakan akhir yang penuh saat anda menggerakkan kura-kura kaki pada titik kontak dengan bola. Mekanisme penendangan hampir sama dengan yang digunakan pada tendangan tembakan.



12. *Passing instep*
Luxbacher, (2004:15)

c. Teknik *stopping*

Di dalam sepakbola teknik *passing* sangat erat kaitanya dengan *stopping*. Apabila pemain hanya bisa menguasai teknik *passing* dan teknik *stopping* tidak dikuasai maka pola penyerangan yang diterapkan tidak terlaksana dengan semestinya, oleh karena itu atlet sepakbola harus menguasai bentuk-bentuk latihan *stopping*.

Menurut, Luxbacher, (2004:11) terdapat dua teknik dasar untuk *stopping* yaitu:

1. *Stopping* dengan *inside-of-the-foot*

Atlet dapat menerima dan mengontrol bola dengan *inside-of-the-foot* jika atlet tidak berda dalam tekanan lawan secara langsung. Sejajrkan badan dengan bola yang akan datang dan bergeraklah ke depan untuk menerimanya. Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya. Letakkan kaki menyamping dengan jari kaki mengarah ke atas, menjauh dari garis tengah tubuh. Tarik kaki saat bola tiba untuk mengurangi benturan. Jangan hentikan bola sepenuhnya. Sebaliknya terimalah bola sesuai dengan arah gerakan.



13. *Stopping inside-of-the-foot*
Luxbacher, (2004:15)

2. *Stopping dengan outside-of-the-foot*

Terdapat saat-saat tertentu dimana atlet harus menerima bolaketika sedang ditempel ketat oleh lawan. Dalam situasi seperti itu, teknik menerima bola dengan *outside-of-the-foot* tidak selalu tepat dilakukan karena atlet mungkin tidak dapat mencapai bola dengan dengan kaki untuk melaakuakn tendangan bebas. Gunakan tubuh untuk melindungi bola dari lawan dengan menerima bola dengan *outside-of-the-foot*. Miringkan tubuh saat bola dating dengan tubuh berada di antara lawan dan bola. Terimalah bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan putar kaki yang akan menerima bola kea rah bawah dalam dan terima bola dengan bgian samping luar.



14. *Stopping outside of-the-foot*
Luxbacher, (2004:17)

B. Kerangka Pemikiran

Variasi latihan, adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. Variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan biasa juga menghilangkan rasa bosan dalam proses kegiatan latihan. Variasi latihan adalah keterampilan yang harus dikuasai guru atau 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 belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan.

Passing dan *Stopping* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, kita akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan, sedangkan Menghentikan bola atau yang sering disebut dengan *stopping* bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan melakukan *stopping* sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. *Stopping* bola merupakan salah satu teknik yang dalam permainan sepak bola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola. *Passing* dan *stopping* yang baik di dukung oleh komponen kondisi fisik seperti hal nya kekuatan, koordinasi dan kelincahan. Dari penjelasan di atas maka dapat di tarik anggapan, bahwa dengan latihan variasi akan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* dan *stopping*

C. Hipotesis

Berdasarkan gambaran diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *Passing* dan *Stopping* pada atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Melihat permasalahan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan” (Arikunto, 2010;9).

Dalam penelitian ini, desain eksperimen yang digunakan adalah desain *Quasi Eksperimen* yaitu *control group Pre- test Post- test Design*. Metode kuasi eksperimen ini digunakan untuk mencari pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam desain ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain ini melakukan pengukuran awal (*Pretest*) terhadap kedua kelompok, kemudian memberikan perlakuan (*treatment*)

terhadap kelompok eksperimen saja. Selanjutnya kedua kelompok tersebut dilakukan kembali pengukuran akhir (*Post- test*). Untuk lebih jelasnya tergambar sebagai berikut:

Tabel 1 : Desain Penelitian

<i>Pre-test</i>	<i>Treatmen</i> (Perlakuan)	<i>Pos-test</i>
Q ₁	P	Q ₂

Sumber: Arikunto (2010;124)

B. Populasi dan Sampel

27

1. Populasi

Sugiyono (2010;61) menjelaskan bahwa "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian adalah seluruh Atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru yang berjumlah 19 atlet.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010;62) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi". Sehubungan populasi tidak begitu besar, dalam batas kemampuan, maka peneliti menetapkan seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah 19 orang atlet.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kekeliruan dalam penelitian istilah dalam penulisan ini, maka peneliti memperjelas definisi operasional yang terdapat dalam judul ini, yaitu :

1. Latihan variasi adalah suatu latihan yang menggambarkan suatu proses pengerjaan atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berbeda atau bervariasi.
2. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, kita akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah, atau mengumpulkan, mengolah menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji hipotesis. Jadi semua alat yang bisa mendukung suatu penelitian bisa disebut instrumen. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrument yang dilakukan tergantung pada jumlah sampel yang akan diteliti.

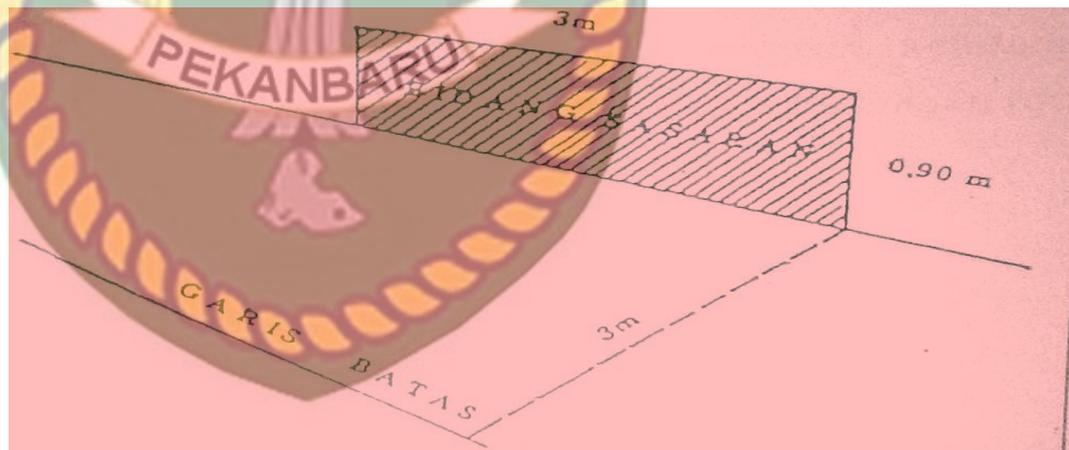
Instrument penelitian dirancang untuk satu tujuan penelitian dan tidak akan bisa digunakan pada penelitian lain. Kekasahan setiap

objek penelitian membuat seorang peneliti harus merancang sendiri instrumen yang akan digunakanya. Hal ini disebabkan karena setiap penelitian mempunyai tujuan dan mekanisme kerja yang berbeda.

Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah *passing* dan *stopping*.

Tata cara pelaksanaan test

1. Tujuan tes, bertujuan untuk mengukur ketrampilan *passing* dan *stopping*
2. Alat dan perlengkapan
 - a. Bola sepak 1 buah
 - b. Stopwatch
 - c. Alat tulis, kapur dan formulir
 - d. Dinding pantul (tembok atau papan)



Gambar 17. Dinding pantul (tembok atau papan)
Winarno, (2006:50)

3. Pengetes
 - a. Pengambil waktu 1 orang
 - b. Pengawas merangkap pencatat 1 orang
4. Pelaksanaan tes

Testi berdiri di belakang garis batas, bola diletakkan di depan kakinya, dalam keadaan siap melakukan *passing*. Posisi atlet dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 18. Posisi atlet siap melaksanakan tes
Winarno, (2006:50)

Setelah testi siap, maka pengambil waktu member aba-aba mulai dan menjalankan waktu. Teste segera melakukan *passing* ke dinding pantul. Pantulan bola kembali dihentikan dan ditahan sebentar dan segera *passing* ke arah dinding sasaran. Tes ini dilakukan secara terus-menerus selama 10 detik. Pada waktu *passing* dan *stopping*, testi tetap harus berada di belakang garis batas. Apabila testi tidak dapat melakukan *stopping*, maka testi harus mengambil bola tersebut dan memainkan kembali sampai batas waktu yang telah ditentukan. Tepat 10 detik pengambil waktu memberikan aba-aba stop dan menghentikan stopwatchnya. Testi segera berhenti melakukan tes tersebut. Pada waktu pelaksanaan tes, tugas pengawas memperhatikan perkenaan bola ke daerah sasaran dan menghitung jumlah berapa kali testi *passing* dan *stopping* bola dari belakang garis secara sah selama 10 detik.

5. Pencatat hasil

Hasil skor testi adalah keseluruhan hasil menyepak dan menghentikan bola yang dilakukan secara sah dari belakang garis batas selama 10 detik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang Teknik Pengukuran pengaruh latihan variasi terhadap *passing* dan *stopping* atlet Academy football Tiga Naga Pekanbaru. Adapaun untuk tes pengukuran dalam penelitian ini akan melakukan tes awal. Pada Tes awal adalah dengan melakukan pengambilan data hasil dalam pengaruh variasi latihan terhadap *passing* dan *stopping* sebelum diberikan suatu program latihan (*pre test*).

2. Kepustakaan

Merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari buku literatur pustaka.

3. Tes dan pengukuran

Pada penelitian ini, peneliti melakukan tes terhadap ketepatan *passing* dan *stopping* atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru dengan melakukan:

- a. Tes awal (pre test) adalah: perlakuan awal yang diberikan peneliti kepada atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru dengan melakukan tes *passing* dan *stopping*
- b. Tes akhir (post test) adalah: perlakuan terakhir yang diberikan peneliti kepada atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru program latihan 12 kali pertemuan, dan mengetahui tes ketepatan *passing* dan *stopping* meningkat atau tidak.

F. Teknik Analisa Data

Analisa data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu uji signifikan “t” yaitu untuk mengetahui tingkat signifikan perbedaan antara variabel X dan variabel Y yaitu pengaruh variasi latihan terhadap *passing* dan *stopping* atlet *Academy football*

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

Arikunto, (2006:192)

- Keterangan :
- Md = Mean dari perbedaan pre test dengan post test
 - Xd = Deviasi masing – masing subjek (d-Md)
 - X²d = Jumlah kuadrat deviasi
 - N = Subjek pada sampel
 - d.b = Ditentukan dengan N-1

BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data

Sesuai dengan permasalahan yang terdapat pada bagiana terdahulu yang telah diuraikan, variabel-variabel yang ada pada peneliti ini yaitu pelaksanaan pengaruh variasi latihan terhadap *passing* dan *stopping* atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru. Dalam penelitian ini dapat digambarkan tes awakl dan tes akhir dan gambar grafik diagram batang distribusi frekuensi hasil *pree test* dan *post test*.

1. Melakukan tes *passing* dan *stopping* (tes awal)

Berdasarkan tes awal *passing* dan *stopping* yang dilakuakn, maka dapat digambarkan hasil nilai tertinggi dan nilai terendah. Hasil *passing* dan *stopping* yang tertinggi adalah 5 sedangkan yang terendah adalah 2, dengan rata-rata 3,9 dan median adalah 4, sedangkan modus 4, serta standar deviasi adalah 0,9

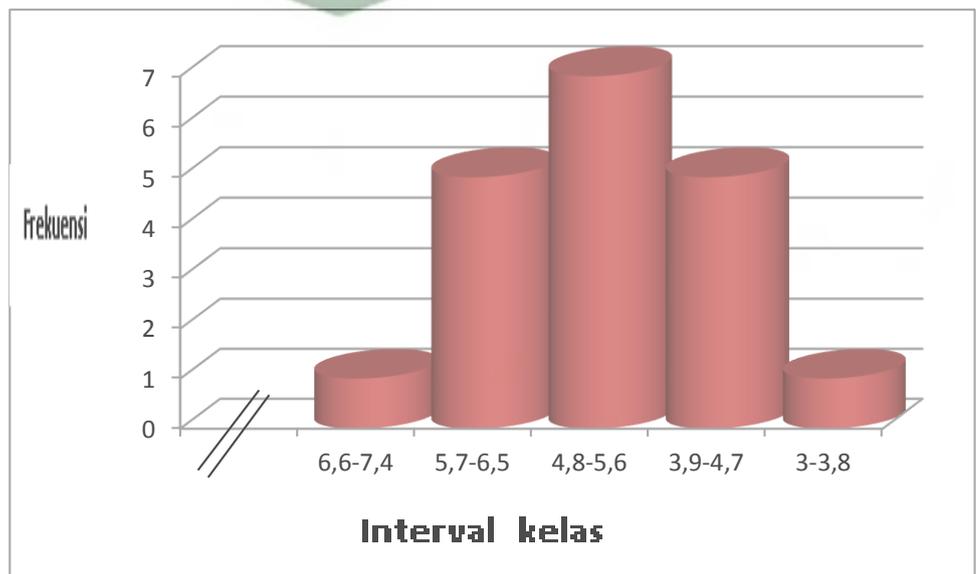
Dari hasil tes *passing* dan *stopping* yang dikumpulkan 19 orang sampel atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru memiliki hasil tes *passing* dan *stopping* 2-2,6 terdapat 2 atlet atau 11% dengan klasifikasi kurang, memiliki hasil tes *passing* dan *stopping* 2,7-3,3 terdapat 3 atlet atau 16% dengan klasifikasi cukup, memiliki hasil tes *passing* dan *stopping* 3,4-4 terdapat 9 atlet atau 47% dengan klasifikasi sedang, memiliki tes *passing* dan *stopping* 5-5,6 terdapat 5 atlet atau 26% dengan klasifikasi baik, dan yang memiliki tes *passing* dan *stopping* 5,7-6,3 tidak ada. Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi frekuensi data pre tes *topping* atlet Academy football tiga naga U-12 Pekanbaru

No.	Interval	Frekuensi	%	Klasifikasi
1	5,7-6,3	0	0%	Baik sekali
2	5-5,6	5	26%	Baik
3	3,4-4	9	47%	Sedang
4	2,7-3,3	3	16%	Cukup
5	2-2,6	2	11%	Kurang
JUMLAH		19	100%	

Penelitian 2018

Dari tabel di atas, maka untuk lebih jelasnya mengenai frekuensi dan tes awal pengaruh variasi latihan terhadap *passing* dan *stopping* atlet Academy football Tiga Naga U-12 Pekanbaru.



Interval kelas

Grafik 1: Distribusi data pre test *passing* dan *stopping* atlet *Academy football* tiga naga U-12 Pekanbaru.



2. Melakukan tes *passing* dan *stopping* (tes akhir)

Berdasarkan tes akhir *passing* dan *stopping* yang dilakukan, maka dapat digambarkan hasil nilai tertinggi dan nilai terendah. Hasil *passing* dan *stopping* yang tertinggi adalah 7 sedangkan yang terendah adalah 3, dengan rata-rata 5,0 dan median adalah 5, sedangkan modus 5, serta standar deviasi adalah 1.

Dari hasil tes yang dikumpulkan 19 orang sampel *passing* dan *stopping* atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru skor 3-3,6 terdapat 1 atlet atau 5% dengan klasifikasi kurang, memiliki *passing* dan *stopping* 3,7-4,3 terdapat 5 atlet atau 26% dengan klasifikasi cukup, memiliki *passing* dan *stopping* 4,4-5 terdapat 8 atlet atau 42%, dengan klasifikasi sedang memiliki *passing* dan *stopping* 6-6,6 terdapat 5 atlet atau 26% dengan klasifikasi baik, dan yang memiliki *passing* dan *stopping* 6,7-7,3 tidak ada atau 5%. Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

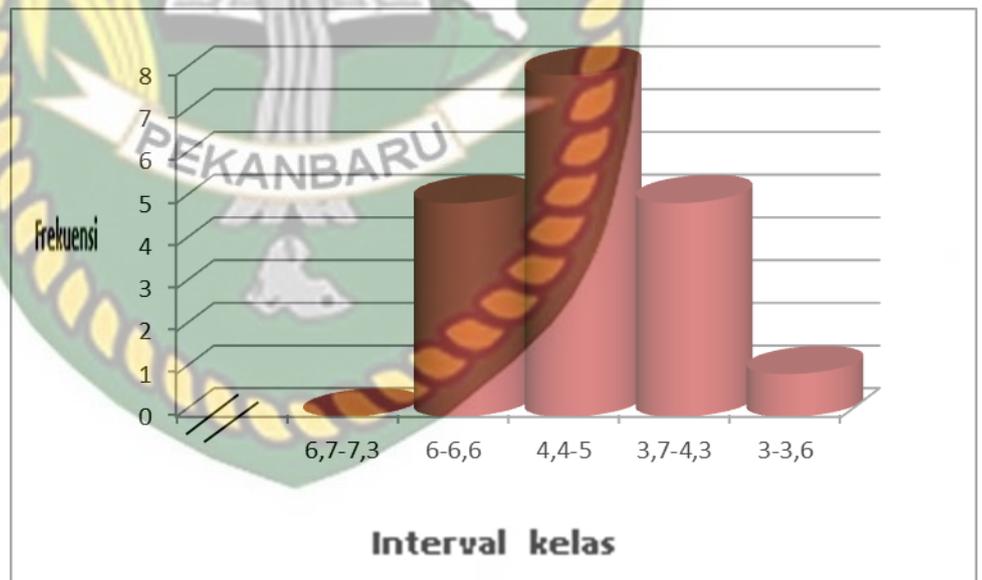
Tabel 2. Distribusi frekuensi data *post test passing* dan *stopping* atlet *Academy football* tiga naga U-12 Pekanbaru

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
-----	----------	-----------	------------	-------------

			%	
1	6,7-7,3	0	0%	Baik sekali
2	6-6,6	5	26%	Baik
3	4,4-5	8	42%	Sedang
4	3,7-4,3	5	26%	Cukup
5	3-3,6	1	5%	Kurang
JUMLAH		19	100%	

Penelitian 2018

Dari tabel di atas, maka untuk lebih jelasnya mengenai frekuensi dan tes akhir pengaruh latihan variasi terhadap *post test passing* dan *stopping* atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru



Grafik 2: Distribusi data post test *passing* dan *stopping* atlet *Academy football*

Tiga Naga U-12 Pekanbaru

B. Pengujian Hipotesis Penelitian

Dengan diperolehnya data-data dari hasil tes dan pengukuran mengenai keterampilan *passing* dan *stopping*, setelah itu diolah menurut

teknik-teknik statistic dengan bantuan rumus-rumus yang ada, untuk mengetahui apakah metode latihan variasi dapat meningkatkan hasil keterampilan *passing* dan *stopping* tersebut yang merupakan masalah pokok dalam skripsi ini. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X variasi latihan dan yang menjadi variabel Y adalah keterampilan *passing* dan *stopping*. Hipotesis yang diuji terdiri dari dua hipotesis yaitu hipotesis nihil dan hipotesis alternatif. Adapun tujuan dasar pengambilan nilai yaitu:

1. Jika t hitung lebih besar daripada t tabel berarti H_a diterima
2. Jika t hitung lebih kecil daripada t tabel berarti H_0 ditolak

Tabel 3. Data analisa dalam *pree test* dan *post test* keterampilan *passing* dan *stopping* Academy football Tiga Naga U-12 Pekanbaru.

mean kemampuan <i>passing</i> dan <i>stopping</i>		Df	taraf signifikan	t tabel	t hitung	kesimpulan
<i>pree test</i>	<i>post test</i>					
3,9	4,9	$n-1=19-1=18$	5%	0,688	0,943	signifikan

Dari hasil tes penelitian yang dipaparkan sebelumnya diperoleh nilai t hitung =0,943 sedangkan t tabel = 0,688 dengan signifikan 5% dan df = n-

1(19-1)= 18 kesimpulanya adalah:hasil tes variasi berpengaruh signifikan dengan keterampilan *passing* dan *stopping* karena harga t hitung > t tabel.

Dengan demikian pemberian variasi latihan mampu meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* atlet, hasil ini menjawab anggapan dasar peneliti bahwa semakin bervariasi latihan maka semakin meningkat kemampuan keterampilan *passing* dan *stopping* atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian data tersebut diatas, maka dijelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X dan Y yaitu antara variasi latihan terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru ketepatan. Hal ini dapat dilihat dari harga t hitung 0,943 dapat diterima dimana t tabel sebesar 0,688 ini menunjukkan nilai t hitung > t tabel (0,943>0,688). Dengan demikian dapat pula dinyatakan bahwa variasi latihan memberi pengaruh terhadap hasil keterampilan *passing* dan *stopping*.

Berdasarkan analisa data dapat diketahui hasil variabel yang diteliti dengan jumlah subjek 19 orang didapat bilangan batas signifikan pada taraf signifikan 5% sebesar 0,688 ini menunjukkan bahwa hasil perhitungan pengaruh variasi latihan terhadap hasil keterampilan *passing* dan *stopping* atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru. Adalah t hitung > t tabel (0,943>0,688). Dengan demikian, t hitung > t tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dalam aktivitas olahraga seperti *passing* dan *stopping* di sepakbola diperlukanya adanya variasi latihan. Variasi latihan di artikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbentuk atau metoda, guna mencapai suatu tujuan, Irwadi, (2011:32) artinya tujuan latihan sebaiknya di gunakan bebrapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.

Passing dan *Stopping* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, kita akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan, sedangkan Menghentikan bola atau yang sering disebut dengan *stopping* bola terjadi ketika seorang pemain menerima passing atau menyambut bola dan melakukan *stopping* sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. *Stopping* bola merupakan salah satu teknik yang dalam permainan sepak bola yang penggunaanya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

Besarnya pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* menunjukkan hasil yang baik, artinya bahwa ada pengaruh yang baik berarti antara variasi latihan terhadap kemampuan *passing* dan *stopping*. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa rata-rata keterampilan

passing dan *stopping* atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru adalah pada dikategorikan baik. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya variasi latihan yang intensif agar keterampilan *passing* dan *stopping* atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru akan semakin baik, karena variasi latihan sangat dibutuhkan dalam olahraga seperti teknik *short pass* dalam sepakbola, dan olahraga lainnya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN, SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan intrpretasi data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat di ambil kesimpulan. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variasi latihan dengan *passing* dan *stopping* atlet *Academy football* Tiga Naga U-12 Pekanbaru

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada atlet, agar lebih meningkatkann latihan *passing inside of the foot* dan *stopping of the foot* dalam latihan
2. Atlet harus meningkatkan latihan kekuatan otot kaki terhadap hasil *passing of the foot* dan *stopping of the foot*
3. Atlet harus meningkatkan koordinasi gerak kaki terhadap *passing of the foot* dan *stopping of the foot*
4. Atlet harus meningkatkan variasi latihan *passing of the foot* dan *stopping of the foot*.

DAFTAR PUSTAKA

40

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosea Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Debdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Harsono. 1989. *Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Malcolm Cock. 2013. *101 Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda*. Jakarta Barat: PT. Indeks.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Olahraga Jasmani dan Kesehatan*. Yudistira : Surakarta
- Syafrudin. 2005. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeto:Bandung
- Usman,Adam .2003.*Dasar – DasarMengajarSepakBola*,Jakarta :Cerdas Jaya
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Malang
- Yulifri. 2011. *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang