

**“PENGARUH BENTUK-BENTUK LATIHAN *PASSING* TERHADAP
KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* SEPAKBOLA PEMAIN PADANG
GANTING FC”**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Jurusan Kepelatihan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**ARISKO SAPUTRA
NIM 18087172**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan Teknik *Passing* Sepakbola Pemain Padang Ganting FC

Nama : Arisko Saputra

NIM/BP : 18087172/2018

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

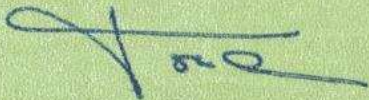
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2022

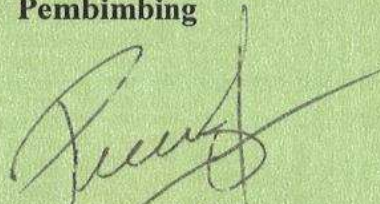
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Padli, S.Si., M.Pd
NIP. 19850228 201012 1 005




PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Arisko Saputra
NIM/BP :18087172/2018

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing*
Sepakbola Pemain Padang Ganting Fc**

Padang, Oktober 2022

| | Nama | Tanda Tangan |
|------------|---------------------------|---|
| 1. Ketua | : Dr. Padli, S.Si., M.Pd | 1. _____  |
| 2. Anggota | : Drs. John Arwandi, M.Pd | 2. _____  |
| 3. Anggota | : Irfan Oktavianus, M.Pd | 3. _____  |

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Bentuk-bentuk Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola Pemain Padang Ganting Fc”, adalah hasil karya saya sendiri .
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa ada bantuan pihak lainnya, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas yang di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik, norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 20 September 2022
Yang membuat pernyataan


8BAKX005890885
ARISKO Saputra
NIM. 18087172

ABSTRAK

Arisko Saputra (2022): Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan Teknik *Passing* Sepakbola Pemain Padang Ganting FC. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurangnya kemampuan *passing* pada pemain Padang Ganting Fc. Variabel dalam penelitian ini ialah bentuk-bentuk latihan *passing* dan kemampuan *passing*. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk-bentuk latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* pada pemain Padang Ganting Fc.

Jenis penelitian ini ialah eksperimen semu yang bertujuan untuk melihat pengaruh bentuk-bentuk latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di tempat latihan tim Padang Ganting Fc. Sasaran penelitian adalah pemain Padang Ganting Fc. Teknik sampling yang digunakan ialah *non probability sampling* jenis *sampling jenuh*, sehingga sampel dalam penelitian adalah sebanyak 16 atlet. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes keterampilan sepakbola. Teknik analisis data yang digunakan ialah dengan melakukan uji-t.

Berdasarkan temuan penelitian diketahui bahwa bentuk-bentuk latihan *passing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing*. Dimana rata-rata *pre-test* kemampuan *forehand chop* sebesar 14,31 sedangkan *post-test* meningkat menjadi 16,06. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji-t) sebesar t_{hitung} 4,72 sedangkan t_{tabel} 1,75 dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $n=16$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,72 > 1,75$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk-bentuk latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* sepakbola Pemain Padang Ganting FC.

Kata kunci : *Bentuk-bentuk Latihan Passing, Passing, Sepakbola*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas ke hadiran Allah Swt. Yang mana telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga peneliti bisa menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan Teknik *Passing* Sepakbola Pemain Padang Ganting FC”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penghargaan dan rasa terima kasih peneliti ucapkan kepada Bapak Dr. Padli, S.Si.,M.Pd. selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan arahan, masukan dan nasehat serta saran kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Orang tua tersayang Ayahanda dan Ibunda yang telah mendukung dan memberi semangat serta selalu mendokan peneliti dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Saudara Arisko Saputra yang mana sudah mau berjuang sampai pada tahap akhir mulai dari awal masuk di bangku perkuliahan hingga pada tahap akhir yakni pembuatan/pengerjaan skripsi.
3. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta staf-stafnya.

5. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan beserta staf-stafnya.
6. Bapak Dr. Padli, S.SI., M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang mana telah menerikan masukan dan arahan dalam pengerjaan skripsi sampai pada tahap akhir.
7. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd selaku dosen kontributor yang mana telah memberikan masukan dan saran sehingga bisa menyempurnakan dalam pengerjaan skripsi.
8. Bapak Irfan Oktavianus, M.Pd selaku dosen kontributor yang mana telah memberikan masukan dan saran sehingga bisa menyempurnakan dalam pembuatan/pengerjaan skripsi.
9. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi peneliti selama mengikuti proses pembelajaran pendidikan di Universitas Negeri Padang.
10. Teman-teman yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti sehingga peneliti lebih semangat dalam pelaksanaan penulisan.
11. Kepada semua pihak yang telah terlibat dalam membantu peneliti menyelesaikan skripsi.

Demikian ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya yang bisa peneliti sampaikan dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan dukungan dari semua pihak. Semoga bantuan yang diberikan dari berbagai pihak mendapatkan balasan yang besar dari Allah Swt.

Padang, 29 Agustus 2022

Arisko Saputra

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 8 |
| D. Perumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian | 9 |
| F. Manfaat Penelitian | 9 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 10 |
| 1. Sepakbola | 10 |
| 2. Teknik <i>Passing</i> | 13 |
| 3. Prinsip Latihan | 20 |
| 4. Bentuk latihan <i>Passing</i> | 23 |
| B. Penelitian yang Relevan | 26 |
| C. Kerangka Konseptual | 27 |
| D. Hipotesis Penelitian | 28 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |

| | |
|---|----|
| A. Desain Penelitian | 29 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 30 |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 30 |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian | 30 |
| E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data | 32 |
| F. Teknik dan Analisis Data | 34 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAAN

| | |
|------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data | 36 |
| B. Pengujian Syarat Analisis | 40 |
| C. Pembahasan | 42 |
| D. Keterbatasan Penelitian | 45 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 47 |
| B. Saran..... | 47 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 49 |
|-----------------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Populasi Penelitian | 31 |
| 2. Norma <i>Jhonshon Soccer Test</i> | 34 |
| 3. Deskripsi Statistik <i>Pre-test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Sepakbola | 37 |
| 4. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> | 39 |
| 5. Uji Normalitas Pemain Padang Ganting Fc | 40 |
| 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis | 41 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Bagan Kerangka konseptual | 28 |
| 2. Desain penelitian | 29 |
| 3. Gambar bentuk lapangan untuk pelaksanaan tes | 33 |
| 4. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> Kemampuan <i>Passing</i> | 38 |
| 5. Histogram Distribusi Frekuensi Posttest Kemampuan <i>Passing</i> | 39 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Program Latihan | 54 |
| 2. Data Mentah <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> | 73 |
| 3. Data Pengukuran <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Pemain Padang Ganting Fc | 75 |
| 4. Deskripsi Data Pretest dan postest kemampuan <i>Passing</i> sepakbola | 76 |
| 5. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Sepakbola Pemain Padang Ganting Fc | 77 |
| 6. Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Sepakbola Pemain Padang Ganting Fc | 78 |
| 7. Pengujian Hipotesis Pengaruh Bentuk-bentuk Latihan <i>Passing</i> Terhadap test Kemampuan <i>Passing</i> Sepakbola Pemain Padang Ganting Fc | 79 |
| 8. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors | 81 |
| 9. Tabel Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar 0 ke z .. | 82 |
| 10. Nilai Persentil Untuk Distribusi t..... | 83 |
| 11. Surat Izin Penelitian | 84 |
| 12. Surat Balasan Izin Penelitian | 85 |
| 13. Dokumentasi Penelitian | 86 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis, teratur, dan terarah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Di Indonesia sendiri olahraga tidak hanya digunakan untuk kependidikan, rekreasi dan kebugaran jasmani, tetapi olahraga juga dijadikan sebagai upaya untuk meraih prestasi. Hal ini sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 mengenai Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 tentang dasar, fungsi, dan tujuan olahraga yaitu:

Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, tanggung jawab, mempererat serta membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Untuk mencapai suatu prestasi puncak dalam olahraga prestasi dibutuhkan keterampilan dan kemampuan atlet yang sangat baik serta pembinaan dari saat usia dini. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Oktavianus, (2018: 21) “Pencapaian prestasi dibidang olahraga diperlukan pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Oleh karena itu, sangat diperlukan usaha-usaha dalam pengembangan latihan serta dalam pembinaan atlet secara berkelanjutan, latihan yang harus terprogram, efektif dan efisien dalam upaya agar terjadinya peningkatan prestasi pada atlet. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Pasal 27 Ayat 4 (2005:20) bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan

dengan pemberdayaan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Dalam mencapai sebuah prestasi dalam olahraga harus adanya kerjasama yang baik, serius dan berkesinambungan dalam berbagai aspek yang terlibat atau mendukung dalam upaya untuk mencapai sebuah prestasi, baik dari segi faktor internal maupun faktor eksternal.

Salah satu cabang olahraga yang harus dibina dalam pencapaian prestasi ialah olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga permainan tim memiliki konsep permainan dengan melakukan gerakan yang terampil secara efisien dan efektif, menerapkan keterampilan kognitif, persepsi, dan motorik dalam konteks permainan yang selalu berubah. Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat diminati dan digemari di dunia, dan permainan sepakbola juga sudah mengalami berbagai perubahan mulai dari bentuk permainan yang sederhana sampai pada menjadi permainan sepakbola yang modern, dan olahraga ini sangat diminati oleh semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja bahkan sampai usia dewasa baik laki-laki maupun wanita.

Jika dikaji dari perkembangannya, sepakbola dari tahun-ketahun selalu berkembang dengan pesat dan tingkat kemampuan teknikpun semakin berkembang (Indra, 2020: 39-40). Oleh karena itu olahraga sepak bola bisa dikatakan olahraga yang merakyat itu dilihat dari segi kegunaannya yaitu semua kalangan bisa menikmati olahraga tersebut, permainan sepak bola

terdiri dari dua tim yang berlawanan, yang mana masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain inti dan enam orang pemain cadangan.

Mencetak gol merupakan tugas yang paling sulit dalam permainan sepakbola, untuk mencetak gol pemain harus mampu melakukan keterampilan yang baik (Indra, 2020: 40). Untuk itu sangat diperlukan keterampilan dan kerjasama tim dalam permainan sepakbola guna untuk menjalankan tugas-tugas yang terdapat dalam permainan sepakbola, selain mencetak gol ke gawang lawan pemain harus bisa mempertahankan gawangnya dari kebobolan, yang mana nantinya tim yang memiliki skor lebih unggul bisa dikatakan sebagai pemenang pertandingan. Disisi lain, dalam menyusun serangan dan mempertahankan bola membutuhkan keterampilan *passing* yang baik.

Passing adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Kemampuan teknik terkhususnya teknik *passing* sangat perlu dilatih dan dilakukan dengan pelaksanaan gerakan yang sangat benar serta efektif dan efisien. Teknik *passing* merupakan teknik yang digunakan dalam permainan sepakbola yang mana bertujuan untuk memberikan bola pada teman satu tim, dalam cara pelaksanaannya teknik *passing* menggunakan tiga cara yaitu *passing* menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung atau tempurung kaki. Tingkat penggunaan teknik *passing* akan mempengaruhi jalanya permainan pada saat bertanding.

Apabila pemain memiliki teknik *passing* yang baik maka arah bola akan menjadi lebih sempurna sehingga taktik yang digunakan dalam

permainan sepakbola akan berjalan dengan lancar sehingga terciptanya suatu serangan yang akan bisa menghasilkan sebuah gol yang mana inti dari tujuan dalam bermain sepak bola. Kemampuan *passing* yang baik pastinya didukung dengan latihan-latihan yang terstruktur, sistematis dan kontinu atau berkelanjutan. Untuk melakukan teknik *passing* yang baik dan benar itu tidaklah mudah butuh konsentrasi dan pemahaman yang sangat bagus, untuk itu sangat penting bagi atlet dalam melatih kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola, teknik ini bisa dikatakan sebagai teknik awal yang harus dilakukan pada saat bermain sepakbola

Latihan merupakan suatu proses kegiatan aktifitas fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik seseorang dalam menghadapi suatu kegiatan. Latihan merupakan kunci untuk mencapai suatu prestasi, baik itu latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Dengan melakukan latihan seorang pemain bola akan mempunyai keterampilan atau kemampuan yang sangat baik, karena ketika menjalankan kegiatan latihan atlet diberikan berbagai bentuk-bentuk latihan yang dirancang menjadi sebuah program latihan serta program tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dari atlet itu sendiri.

Dalam meningkatkan keterampilan teknik *passing* ada beberapa metode yang dapat digunakan seperti metode bermain dan metode bentuk latihan. Metode bentuk latihan salah satu faktor penting dalam menerapkan strategi dalam pencapaian sebuah prestasi yang mana dalam perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas apa tujuan latihan serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan pada saat melakukan latihan.

Bedasarkan pengamatan peneliti pada saat ke lapangan sering terjadinya kesalahan *passing* dan juga minimnya bentuk-bentuk latihan *passing* yang di berikan pelatih pada saat menjalankan latihan. Dari persoalan diatas maka didapatkan para pemain belum mampu menguasai kemampuan teknik *passing* yang baik dan benar, hal ini ditemukan pada saat sesi latihan pemain sepakbola Padang Ganting Fc. Disisi lain, salah satu upaya peningkatan kemampuan dalam melakukan teknik *passing* memerlukan program latihan yang memiliki bentuk-bentuk latihan *passing* yang efektif.

Bedasarkan masalah di atas maka peneliti tertarik untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepakbola Padang Ganting Fc. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu melalui penelitian. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Bentuk-bentuk Latihan Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola Padang Ganting Fc”. Sehingga pada nantinya akan melahirkan suatu kesimpulan yang bisa menjadi pedoman dalam upaya melakukan peningkatan kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang yang telah dijelaskan dan diuraikan di atas, maka penelitian ini didapatkan identifikasi masalah antara lain yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi permasalahan yang terjadi pada dalam diri atlet seperti kemampuan teknik, taktik, fisik, dan mental. Dan motivasi menjadi faktor penting juga yang harus di perhatikan oleh atlet dikarenakan itu berasal dari dalam diri atlet. Sedangkan faktor eksternal ialah

faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti lingkungan, teman latihan, orang tua, pelatih, serta sarana dan prasarana. Bakat juga sangat berperan penting dalam proses pembentukan prestasi atlet, apabila bakat anak dilatih maka bakat tersebut akan mengalami peningkatan sehingga bakat tadi menjadi sebuah unsur yang terdapat pada dalam diri atlet.

Kecerdasan ialah proses bagaimana atlet dalam memahami, menilai ataupun menerima serta mengelola situasi yang terdapat disekitarnya. Antropometri yaitu pengukuran yang dilakukan pada tubuh atlet yang mana bertujuan untuk mengetahui bagaimana keadaan bentuk tubuh, misalkan seperti mengukur berapa panjang tungkai, lengan dan lain sebagainya yang mana menjadi pendorong dalam meningkatkan kemampuan atlet.

Motivasi ialah dorongan yang membuat atlet bersemangat dalam melakukan suatu hal, yang mana motivasi itu sendiri berasal dari dalam diri atlet. Apabila atlet mempunyai motivasi yang tinggi dalam berlatih maka hasil yang akan didapatkan dari latihan akan lebih baik, berbeda di bandingkan dengan atlet yang melakukan latihan tanpa adanya motivasi dari dalam diri atlet.

Kondisi fisik menjadi faktor penting dalam upaya melakukan peningkatan kemampuan atlet, karena kondisi fisik menjadi peran utama dalam melakukan aktivitas fisik olahraga. Didalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen penting seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan daya tahan. Daya tahan menjadi faktor penting didalam permainan sepakbola dikarenakan lamanya waktu

permainan dan juga didalam sepakbola pemain harus selalu melakukan pergerakan dalam menciptakan peluang, untuk itu diperlukan daya tahan yang bagus dalam bermain sepakbola. Kekuatan juga sangat dibutuhkan misalkan dalam melakukan tendangan keras ke gawang itu diperlukan kekuatan otot tungkai agar bola melesat dengan kencang sehingga kiper akan kesulitan dalam menangkis tendangan sehingga terciptanya gol. Kecepatan juga diperlukan pada saat melakukan serangan ataupun pada saat kondisi bertahan.

Kelentukan ialah kemampuan dalam menggerakkan persendian dalam melakukan pergerakan ketika melakukan gerakan olahraga, misalkan pada saat bermain bola atlet ingin melakukan sebuah skill dalam melewati lawan, maka kelentukan bagian kaki sama kelentukan bagian pinggang sangat dibutuhkan dalam mengecoh lawan. Keseimbangan yakni kemampuan tubuh seseorang dalam menjaga tubuh agar tetap seimbang ketika melakukan aktivitas sehingga atlet tidak akan mudah terjatuh ketika bermain sepakbola. Semua komponen yang dijelaskan diatas menjadi satu komponen yang harus diperhatikan oleh setiap atlet atau pemain, tanpa adanya kondisi yang bagus atlet akan kesusahan dalam menjalankan kegiatan olahraga.

Program latihan menjadi hal yang harus diperhatikan oleh pelatih. Karena program latihan yang baik akan membawa atlet dalam pencapaian prestasi, didalam pemberian program latihan pelatih harus memberikan program yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan seperti beban latihan, intensitas latihan serta waktu istirahat yang diberikan. Program latihan harus

terstruktur, sistematis dan berkelanjutan. Sehingga terciptanya suatu latihan yang kompleks untuk atlet dalam meningkatkan kemampuan atlet.

Maka dari uraian permasalahan diatas dapat memberikan beberapa gambaran faktor yang menjadi pendorong dalam meningkatkan kemampuan teknik *passing* dalam permainan sepakbola. Apabila atlet mempunyai faktor-faktor yang dijelaskan diatas maka kemampuan atlet baik dari segi fisik atau pun teknik serta mental akan membawa atlet menuju terciptanya sebuah prestasi maksimal. Sehingga masalah diatas harus dicarikan solusi dalam pemecahannya, yaitu dengan melakukan penelitian supaya diketahui apakah dengan pemberian bebtuk-bentuk latihan *passing* akan mempengaruhi kemampuan teknik *passing* pada pemain Padang Ganting Fc.

C. Pembatasan Masalah

Bedasarkan identifikasi diatas, dan juga mengingat keterbatasan waktu, ilmu dan juga keterbatas tenaga. Peneliti membatasi masalah yaitu, “Pengaruh Bentuk-bentuk Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola Padang Ganting FC”.

D. Perumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan penelitian yaitu: bagaimana pengaruh bentuk-bentuk latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola Padang Ganting Fc?

E. Tujuan Penelitian

Bedasarkan permasalahan yang diangkat, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk-bentuk latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola Padang Ganting Fc.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penulisan penelitian ini nanti diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, diantara lain:

1. Secara teoritis, penelitian ini bisa digunakan sebagai pustaka atau media informasi elektronik, bahan bacaan, dan sumber dalam bacaan terutama mengenai pengaruh bentuk latihan terhadap kemampuan teknik *passing* dalam permainan sepakbola di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP) Serta dari website.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini bisa digunakan oleh:
 - a. Peneliti sendiri dalam memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga dari FIK UNP dan juga menjadi suatu pengalaman yang sangat berarti bagi peneliti.
 - b. Bagi pelatih sepakbola Padang Ganting FC, sebagai bahan rujukan dalam pemberian latihan yang mana berguna untuk meningkatkan kemampuan atlet melalui program-program yang terstruktur, efektif serta sistematis dan secara berkelanjutan, sehingga bisa tercapainya prestasi.
 - c. Jurusan Kepelatihan, sebagai bahan perbandingan atau pedoman dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan penelitian yang sama.