

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN DAN  
*PASSING* TARGET TERHADAP KEMAMPUAN *SHORT PASS*  
PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH MENENGAH ATAS  
NEGERI 4 KOTA SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Sains olahraga (S. Si)*



Oleh

**ROVIKO LINFINDARTA  
NIM 2010 / 17133**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Dan *Passing* Target Terhadap Kemampuan *Short Pass* Pemain Sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok.

Nama : Roviko Linfindarta

Nim : 17133 / 2010

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

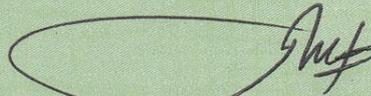
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

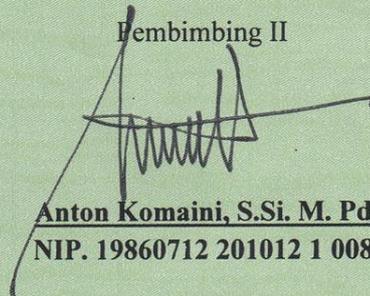
Disetujui Oleh,

Pembimbing I



**Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19581018 198003 1 001

Pembimbing II



**Anton Komaini, S.Si. M. Pd**  
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi



**Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO**  
NIP. 19581018 198003 1 001

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan  
dan Rekreasi Fakultas ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul** : Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan dan *Passing*  
Target Terhadap Kemampuan *Short Pass* Pemain  
Sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok

**Nama** : Roviko Linfindarta

**Nim/BP** : 17133 / 2010

**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan

**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi

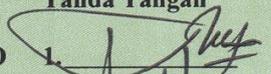
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

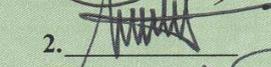
**Padang, Juni 2014**

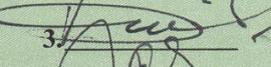
**Tim Penguji,**

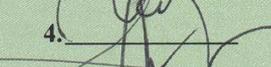
	<b>Nama</b>
<b>1. Ketua</b>	<b>: Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO</b>
<b>2. Sekretaris</b>	<b>: Anton Komaini, S.Si. M. Pd</b>
<b>3. Anggota</b>	<b>: Drs. Hanif Badri</b>
<b>4. Anggota</b>	<b>: dr. Levi Diana</b>
<b>5. Anggota</b>	<b>: Drs. Abu Bakar</b>

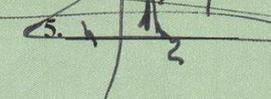
**Tanda Tangan**

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

## ABSTRAK

**Roviko Linfindarta, (2014): Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan dan *Passing Target* Terhadap Kemampuan *ShortPass* Pemain Sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok kurang memiliki kemampuan teknik dasar dalam bermain bola. Khususnya pada teknik dasar mengoper bola (*passing*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Seberapa besar pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok. 2) Seberapa besar pengaruh latihan *passing* target terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok. 3) Seberapa besar tingkat perbedaan pengaruh latihan *passing* berpasangan dan *passing* target terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Negeri 4 kota Solok yang masih aktif dan terdaftar sebanyak 28 orang dari kelas X, dan XI. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 28 orang, menggunakan teknik *ordinally meatching pairing*. Untuk mendapatkan data penelitian test *short pass*, maka dilakukan pengambilan hasil data pre test. Kemudian melaksanakan program latihan *passing* berpasangan dan *passing* target untuk mengukur kemampuan hasil akhir data (post test) test *short pass*, dengan menggunakan rumus Uji-t.

Berdasarkan analisis data terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* target terhadap kemampuan *short pass*. Data uji normalitas yang diperoleh normal yaitu dengan uji normalitas  $L_{hitung}$  yang terkecil 0,1452 dan  $L_{hitung}$  terbesar 0,2157 sedangkan  $L_{tabel}$  0,2270. Sedangkan untuk hipotesis uji-t data yang diperoleh berdistribusi normal dengan diperoleh hasil  $t_{hitung}$  *passing* berpasangan 5,6470,  $t_{hitung}$  *passing* target 6,33, dan  $t_{hitung}$  data post test kedua variabel bebas 36,21, memiliki  $t_{tabel}$  sebesar 1,782.

**Kata kunci : Latihan *Passing* Berpasangan, Latihan *Passing* Target, Kemampuan *Short Pass* Pemain Sepakbola**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ”pengaruh latihan *passing* berpasangan dan *passing* merobohkan *cone* terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok.”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu kelancaran penulis dalam proses perkuliahan dan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, selaku Pembimbing I dan bapak Anton Komaini, S.Si. M. Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak/ibu Drs. Hanif Badri, Drs. Abu Bakar, dan dr. Levi Diana selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak kepala sekolah yang telah memberikan izin penulis melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SMA Negeri 4 Kota Solok.
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2014  
Penulis,

**Roviko Linfindarta**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Pengertian Sepakbola.....	11
2. Pengertian Daya Ledak Otot .....	13
3. Teknik Dasar Sepakbola .....	16

4. Pengertian Mengoper ( <i>Passing</i> ).....	17
5. Metode Latihan .....	21
6. Bentuk <i>Passing</i> Berpasangan.....	22
7. Bentuk <i>Passing</i> Merobohkan <i>Cone</i> Lawan.....	24
8. Kemampuan <i>Short Pass</i> .....	26
B. Kerangka Konseptual .....	27
C. Hipotesis Penelitian.....	27

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Rancangan penelitian .....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
D. Populasi dan Sampel .....	31
E. Jenis dan Sumber Data .....	32
F. Teknik dan Pengumpulan Data .....	32
G. Defenisi Operasional.....	36
H. Prosedur Penelitian.....	37
I. Instrument Penelitian .....	38
J. Teknik Analisis Data.....	39

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Analisis Deskriptif .....	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	46
C. Pengujian Hipotesis .....	47
D. Pembahasan .....	50

E. Keterbatasan Penelitian .....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Sebaran Populasi .....	31
2. Sebaran Sampel .....	31
3. Distribusi Frekuensi Pre Test dan Post Test.....	41
4. Distribusi frekuensi tes awal (pre test).....	42
5. Distribusi data <i>pre test</i> .....	43
6. Distribusi frekuensi tes akhir ( <i>post test</i> ).....	44
7. Distribusi data post test .....	45
8. Uji Normalitas Data .....	47
9. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Passing</i> Berpasangan .....	48
10. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Passing</i> Merobohkan <i>Cone</i> Lawan .....	49
11. Uji-T Data Post Test .....	49

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. <i>Passing Inside Of The Foot</i> .....	19
2. <i>Passing Outside Of The Foot</i> .....	20
3. <i>Passing Instep</i> .....	21
4. Bentuk Latihan <i>Passing</i> Berpasangan.....	24
5. Bentuk Latihan <i>Passing</i> target (Merobohkan <i>Cone</i> Lawan) .....	25
6. Diagram Lapangan Latihan <i>Passing</i> Berpasangan.....	34
7. Diagram Lapangan Latihan <i>Passing</i> Merobohkan <i>Cone</i> Lawan .....	34
8. Diagram Lapangan Test <i>Short Pass</i> .....	36
9. Histogram Pre Test.....	43
10. Histogram Post Test .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama sampel.....	63
2. Daftar Nama Testee dan Data Mentah .....	65
3. Daftar Data Ranking Pree Test .....	67
4. Daftar Kelompok A Latihan <i>Passing</i> Berpasangan .....	69
5. Daftar Kelompok B Latihan <i>Passing</i> Merobohkan <i>Cone</i> Lawan .....	70
6. Data Pre Test Uji Normalitas Kelompok A .....	71
7. Data Pree Test Uji Normalitas Kelompok B .....	72
8. Data Post Test Uji Normalitas Kelompok A .....	73
9. Data Post Test Uji Normalitas Kelompok B .....	74
10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefers .....	75
11. Daftar Nilai Normalitas.....	76
12. Data Uji-T Kelompok A.....	77
13. Data Uji-T Kelompok B.....	79
14. Data Post Test Uji-T Kelompok A Dan B .....	81
15. Daftar Persentil Distribusi T .....	83
16. Foto Dokumentasi Penelitian .....	84
17. Data Program Latihan .....	94

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya untuk meningkatkan potensi peserta didik dalam mengejar ketinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Dengan demikian diharapkan pembinaan olahraga di sekolah menengah atas (SMA) dapat menjadi tempat bagi siswa yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 (2005:1) bahwa:

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945.

Berdasarkan kutipan di atas, bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmaniah maupun rohaniyah. Upaya pembinaan dan pengembangan tersebut dilakukan terhadap cabang-cabang olahraga yang ada dalam kurikulum maupun ekstra kurikulum pendidikan yang sedang berlaku. Indonesia khususnya di Sumatera barat banyak sekolah-sekolah yang mengadakan ekstra kurikuler diberbagai cabang olahraga.

Salah satu contoh olahraganya yaitu sepakbola. Sepakbola telah menjadi ekstra kurikuler yang dilaksanakan pada setiap sekolah. Dengan adanya ekstra kurikuler ini, akan banyak pemain-pemain berbakat yang akan muncul dan berguna bagi masyarakat, tim kota, tim Provinsi, maupun tim nasional Indonesia sendiri. Ini dibuktikan dengan adanya pertandingan Liga Pendidikan Indonesia (LPI).

Sekolah menengah atas (SMA) Negeri 4 Kota Solok merupakan salah satu SMA yang melakukan pembinaan ekstra kurikuler olahraga sepakbola, diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik sekolah, kota maupun provinsi. Untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan, selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus menerus sehingga pemain dapat memiliki keterampilan bermain sepakbola dengan baik, dan meraih prestasi. Selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi seperti menurut, Syafruddin (2012:2) menyatakan bahwa :

Ada dua faktor yang memengaruhi dalam meraih suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) pemain, dan faktor eksternal adalah timbulnya dari luar diri pemain seperti pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya

Berdasarkan kutipan di atas salah satu faktor penting untuk menemukan permainan sepakbola yang sempurna dan efisien adalah seorang pemain bola harus menguasai teknik dasar dengan sempurna. Teknik dasar adalah semua

kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seorang sudah dapat bermain sepakbola. Menguasai teknik dasar sepak bola merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan.

Teknik dasar dalam sepakbola meliputi, teknik tanpa bola yaitu lari, melompat, *tackling* (merampas bola), rempel (*body chart*). Teknik dasar pakai bola yaitu menendang (*shooting*), *shooting* merupakan suatu keterampilan teknik dasar untuk menciptakan gol ke gawang lain. Hal ini dijelaskan oleh Koger (2005) “*shooting* merupakan suatu cara untuk menyangkan bola ke gawang lain dari berbagai posisi agar mendapat kemenangan”. Menggiring bola (*dribbling*), *dribbling* merupakan suatu teknik keterampilan membawa bola dengan kaki, dari satu tempat ke tempat lain yang dalam penguasaan lawan.

Mielke (2007) mengatakan bahwa “*dribbling* merupakan kemampuan pemain untuk menguasai bola yang bergerak, berdiri, atau bersiap untuk melakukan operan, atau tembakan”. Menyundul bola (*heading*), menyundul merupakan teknik yang menggunakan kepala sebagai organ tubuh untuk melakukan *passing* dengan kepala. Menahan bola (*controlling*), menahan bola merupakan teknik memperlambat bola yang datang dari teman ke teman atau lawan yang akan dikuasai sepenuhnya. Mengoper bola (*passing*), *passing* merupakan bagian terpenting dalam keterampilan bermain sepakbola.

Dalam sepakbola modern pada saat sekarang ini, sangat menuntut penguasaan bola secara kolektifitas. Dengan penguasaan bola yang sempurna

dibutuhkan *passing* yang prima bagi setiap pemain agar mendukung jalannya permainan. Mielke (2007:19) mengatakan bahwa “*Passing* seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain.” Teknik dasar *passing* sangat tergantung pada kondisi fisik yang prima, sehingga strategi yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik, namun itupun harus didukung oleh mental yang baik, agar kepercayaan diri itu muncul dengan sendirinya, sehingga taktik dapat di jalankan dengan baik. Dengan kata lain teknik tersebut harus ditunjang oleh taktik, fisik dan mental.

Djezed dan Ratinus (1985:5) mengatakan “pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang baik dan ditunjang oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental.” Selain menguasai teknik dasar, pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai agar dapat mencapai *passing* yang sempurna. Daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Hatfield dalam Ismayarti (2008:59) mengatakan bahwa “Daya ledak (*power*) merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*).” Dalam melakukan operan (*passing*) daya ledak sangat berperan sekali, khususnya daya ledak otot tungkai karena membutuhkan kekuatan dan kecepatan agar bola yang dioper (*passing*) mengarah tepat ke sasaran dengan cepat dan kuat sehingga bola tidak mudah direbut oleh lawan.

Untuk mencapai faktor di atas diperlukan seorang pelatih yang berpengalaman dan mempunyai wawasan mengenai sepakbola, dan juga teruji. Pelatih memberikan latihan kepada pemain secara terprogram dan terpadu agar mencapai hasil yang optimal. Latihan yang terprogram akan menghasilkan hasil yang optimal.

Menurut Harsono (1988: 101) bahwa “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan / pekerjaannya.” Dengan melaksanakan faktor – faktor di atas, maka akan mencapai teknik dasar yang sempurna yang mendukung permainan sepakbola. Untuk mendukung semua faktor tersebut dibutuhkan sarana dan prasarana yang mendukung. Contohnya lapangan yang mendukung untuk semua pelaksanaan bermain bola.

Bedasarkan observasi awal yang penulis diskusikan dengan pelatih pada pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok, secara teknik penulis melihat masih banyak pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok kurang memiliki kemampuan teknik dasar dalam bermain bola. Khususnya pada teknik dasar mengoper bola (*passing*). Menurut Djezed dan Ratinus (1985:5) mengatakan “pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang baik dan ditunjang oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental”.

Dari kutipan diatas yang paling berpengaruh adalah teknik dasar. Khususnya kemampuan *passing*, kemampuan *passing* pemain sepakbola SMA Negeri 4 kota Solok masih jauh dari yang diharapkan, sehingga

mengakibatkan: 1) sulit untuk melewati lawan, 2) sulit untuk melakukan *passing* dalam permainan, 3) bola sering dirampas lawan, 4) sulit mengatur tempo permainan, 5) sulit untuk mengembangkan permainan.

Hal ini dilihat sewaktu pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok melakukan *passing* bola kepada teman saat bertanding maupun saat latihan, sehingga menyebabkan turunnya prestasi dalam bidang olahraga sepak bola SMA Negeri 4 Kota Solok. Hal ini disebabkan karena: 1) kurangnya siswa menguasai teknik dasar bermain bola, khususnya teknik dasar *passing*. Terlihat dari perubahan tingkah laku dalam melakukan latihan yang seharusnya mampu melakukan *passing* yang benar menjadi tidak mampu. Serta kemampuan unsur kondisi fisik, sangat diperlukan bagi pemain untuk menguasai teknik dasar *passing*. Begitu juga kondisi fisik diperlukan dalam bermain sepakbola, karena tanpa kondisi fisik teknik dasar, dan taktik yang diberikan pelatih tidak akan jalan. 2) pembinaan latihan yang belum optimal. Untuk mencapai kemampuan *passing* yang benar, perlu dilakukan pembinaan program latihan yang benar dan terprogram. 3) kurangnya sarana dan prasarana.

Dalam melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan *short pass* tersebut sarana dan prasarana sangat mendukung. Tetapi pada tim sepakbola SMA N 4 Kota Solok, kurang memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada. Pemanfaatan seperti lapangan, bola, *cone* tidak dimanfaatkan seoptimal mungkin. Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Suharno (1993 : 12) bahwa “sesuai dengan kemajuan zaman modern ini, perlu peningkatan sarana dan

alat-alat yang diperlukan dalam proses belajar mengajar atau proses latihan”.

4) Program latihan yang belum optimal dilakukan oleh pemain. Sesuai dengan program yang telah dibuat oleh pelatih serta pembina pemain, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan. Khususnya pada saat melakukan *passing*, terlihat pada saat melakukan sering terjadi kesalahan *passing*.

Untuk memperbaiki kesalahan kemampuan *passing* pemain SMA N 4 Kota Solok, pada penelitian kali ini penulis akan memberikan pengaruh latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain. Untuk memberikan pengaruh latihan *passing* tersebut, pemain harus melakukan konsep latihan secara terprogram, sehingga memberikan perubahan pada pemain saat melakukan *passing*. *Passing* itu sendiri merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain dalam permainan sepakbola. Kegunaan dari *passing* ini yaitu untuk melakukan umpan jarak pendek yang berguna untuk penyusunan serangan, dan menciptakan peluang gol sehingga berdampak pada prestasi yang akan dicapai.

Menurut Setiawan (1999) menyatakan bahwa “salah satu faktor yang sangat menentukan prestasi olahraga adalah konsep latihan itu sendiri”. Latihan untuk meningkatkan kemampuan *short pass* yang akan peneliti berikan yaitu berupa pengaruh latihan *passing* berpasangan dengan teknik *passing* bervariasi, dan *passing* target berupa bentuk latihannya melakukan *passing* merobohkan *cone* lawan. Pengaruh latihan ini diduga akan

meningkatkan kualitas kemampuan *passing*, khususnya kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA N 4 Kota Solok.

Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap pengaruh latihan *passing* berpasangan dan *passing* target terhadap kemampuan *short pass* / operan bola pendek pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok.

## **B. Identifikasi masalah**

Bedasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *passing* diantaranya:

1. Pemain kurang menguasai teknik dasar sepakbola, khususnya pada teknik dasar mengoper bola (*passing*).
2. Pemain kurang mengetahui tentang kemampuan daya ledak otot, program latihan yang belum optimal, dan sarana prasarana yang belum mendukung.
3. Belum diketahuinya terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA N 4 Kota Solok.
4. Belum diketahuinya terdapat pengaruh latihan *passing* target terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA N 4 Kota Solok.
5. Belum diketahuinya perbedaan latihan yang lebih baik dari pengaruh latihan *passing* berpasangan dan *passing* target terhadap peningkatan kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA N 4 Kota Solok.

### **C. Pembatasan masalah**

Bedasarkan identifikasi masalah diatas, maka dalam penelitian ini penulis ingin meneliti pengaruh latihan *passing* berpasangan dan *passing* target terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok.

### **D. Perumusan masalah**

Bedasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, dapat disusun perumusan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimanakah pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA N 4 Kota Solok.
2. Bagaimanakah pengaruh latihan *passing* target terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA N 4 Kota Solok.
3. Bagaimanakah tingkat perbedaan pengaruh latihan *passing* berpasangan dan *passing* target terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA N 4 Kota Solok.

### **E. Tujuan penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *passing* target terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kota Solok.

3. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat perbedaan pengaruh latihan *passing* berpasangan dan *passing* target terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola SMA N 4 Kota Solok.

#### **F. Manfaat penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana non pendidikan di jurusan kesehatan dan rekreasi, fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk pelatih sebagai bahan masukan dalam melatih teknik permainan sepakbola, khususnya teknik mengoper bola.
3. Sebagai pedoman bagi pemain untuk introspeksi diri dalam meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh keterampilan bermain sepakbola dengan baik.
4. Bagi peneliti dapat memperkaya pengetahuan, tentang hubungan beberapa bentuk latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Sepakbola**

Menurut peraturan Federation International Football Association (FIFA) (2011:4) bahwa :

Lapangan permainan sepak bola harus berbentuk persegi panjang, dan ditandai dengan garis-garis. Lapangan permainan dibagi dalam dua bagian oleh sebuah garis tengah yang bertemu dengan kedua garis samping, panjang lapangan 100-110 meter, lebar 64-75 meter, lebar gawang 7,32 meter, sedangkan tinggi 2,44 meter, terdapat tiang bendera dengan tinggi tidak kurang dari 1,5 meter, ditempatkan pada setiap sudut lapangan.

Menurut Tim Pengajar Sepak bola (2005:22-31) mengatakan bahwa:

Permainan sepak bola dimainkan pada lapangan yang berukuran 110-100 meter panjang dan lebar 75-64 meter, berat bola tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram, dengan tinggi gawang 2,44 meter, lebar 7,52 meter dan dimainkan selama 2x45 menit, diselingi dengan istirahat selama 15 menit.

Dalam permainan sepak bola terjadi kontak langsung antara satu kesebelasan dengan kesebelasan lawan sehingga memungkinkan terjadinya benturan atau pelanggaran. Untuk menindak lanjuti pelanggaran dan gangguan yang lain selama permainan berlangsung maka dibuat sebuah peraturan yang dipimpin oleh wasit.

Wasit adalah orang yang memiliki wewenang mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan dimana dia ditugaskan. FIFA (2011:32) mengatakan “keputusan wasit mengenai

fakta-fakta yang berkaitan dengan permainan, termasuk ada tidaknya sebuah goal dijaringan dan hasil suatu pertandingan adalah final”.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan. Aspek dominan yang perlu dilatih oleh seorang pemain sepak bola adalah teknik dasar. Adapun teknik dasar dalam permainan sepak bola menurut Tim Pengajar Sepak bola (2005:100-115) yaitu: “(1) menendang, memberikan bola, menembak bola, (2) menahan dan mengontrol bola, (3) menggiring bola, (4) melempar bola, (5) teknik penjaga gawang dan (6) menyundul bola”.

Regu atau tim yang baik adalah regu yang menguasai keterampilan dasar dengan baik, untuk memperoleh hal tersebut harus melakukan latihan secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama. Untuk dapat melakukan berbagai teknik dasar sepak bola dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan yang utuh dari unsur yang saling berkaitan dalam pembinaan dan peningkatannya. Sebagai mana dikemukakan oleh Sajoto (1988:57-59), unsur kondisi fisik tersebut meliputi: “(1) kekuatan (*strenght*) (2) Daya ledak otot (*muscular power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelentukan (*flexibiliti*), (5) keseimbangan (*balance*), (6) koordinasi (*coordination*), (7) daya tahan (*endurance*) (8) kelincahan (*agility*), (9) ketepatan (*acuracy*); (10) reaksi (*reaction*)”.

## 2. Pengertian Daya Ledak Otot

Pengertian Daya Ledak Menurut arsil (1999:71) “daya ledak merupakan salah satu komponen biomototrik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, dan seberapa cepat berlari”. Menurut Jannsen dalam arsil (1983) “daya ledak adalah semua gerakan eksplosif yang maksimum secara langsung tergantung pada daya otot adalah sangat penting untuk mencapai prestasi yang tinggi.”

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

### a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot dinyatakan sebagai kekuatan daya ledak otot tungkai dan banyak di butuhkan oleh cabang–cabang olahraga yang cepat dan kuat, bouchard dalam Sajoto (1988) menjelaskan bahwa “daya ledak otot (*muscular power*) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara explosive, dan intensitas kontraksi otot tergantung kepada pada sebanyak mungkin motor unit terhadap volume otot”.

Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga karena adanya daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menendang, melempar, seberapa cepat orang dapat berlari dan sebagainya. Syafrudin (2012:69) “pada umumnya semua cabang olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik agar tampil lebih baik”. Khususnya daya ledak otot tungkai diantara sekian banyak cabang olahraga salah satunya sepakbola. Sangat membutuhkan kondisi fisik tersebut. Yang digunakan pada waktu melakukan mengoper, tendangan, lompatan, pada waktu menyundul bola, dan gerakan daya ledak otot tungkai pada waktu berlari.

Beberapa pendapat memberikan pengertian tentang daya ledak otot tungkai. Diantaranya menurut Jonath dan krempel dalam Syafrudin (1999:47) “power adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi tinggi”. Sementara menurut Bompa dalam Syafrudin (1999:48) “daya ledak merupakan produk dari dua komponen yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk mengeluarkan tenaga maksimum dalam waktu yang sangat cepat”.

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan yang dihasilkan secara *eksplosive* dan berlangsung dalam kondisi dinamis gerakan-gerakan ini dapat terjadi pada waktu memukul, menarik, memindahkan tempat sebagian atau seluruh tubuh. Daya ledak otot tungkai sangat dipengaruhi oleh volume otot. Daya ledak otot terjadi karena adanya kontraksi otot, sendi, dan susunan saraf pusat.

Daya ledak otot tungkai dapat diperoleh berdasarkan kerja sekelompok otot untuk menahan beban yang di angkatnya. Daya ledak otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan kecepatan maksimum.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberi momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan yang eksplosive yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Dalam olahraga sepakbola, daya ledak otot tungkai dibutuhkan oleh seorang pemain, terutama saat mengoper, menendang, melompat untuk menyundul bola.

#### b. Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak

Menurut nossen dalam arsil (1999:74), “ faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi ”.

##### 1) Kekuatan

Herre dalam Arsil (1999: 74) mengemukakan bahwa “kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot”. berdasarkan pendapat di atas bahwa kekuatan otot merupakan salah satu unsur membentuk daya ledak otot tugkai dalam penigkatan kekuatan untuk menghasilkan lompatan pijakan diperlukan kualitas otot tungkai yang baik pula.

## 2) Kecepatan

Mathews dalam arsil (1999: 75) “Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin”. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Disamping itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerakan, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

### c. Kegunaan Daya Ledak Otot Tungkai

Dalam permainan sepakbola daya ledak otot tungkai harus dimiliki setiap pemain, karena dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk berlari, mengoper, menendang bola, melompat, menggiring bola dan semua aktifitas pemain tersebut membutuhkan kerja otot yang maksimal terutama pada otot tungkai. Disamping itu daya ledak otot tungkai juga berguna didalam melakukan *passing*, daya ledak otot tungkai akan menentukan seberapa cepat melakukan *passing* kepada pemain dalam satu tim.

## 3. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar sepakbola merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain bola. Menurut Suharno (1993:123) adalah “semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola”. Seluruh kegiatan dalam

bermain dilakukan gerakan-gerakan, baik gerakan tanpa bola, maupun gerakan dengan bola.

- a. Gerakan teknik tanpa bola : Lari, melompat, mrampas bola (*tackling*), dan rempel (*body chart*).
- b. Gerakan teknik dengan bola : Menendang, menahan, mengontrol, dan menggiring bola.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan dari beberapa gerakan dari beraneka ragam jenis latihan, agar memperoleh teknik dasar yang baik. Untuk melatih kemampuan *passing* perlu diperhatikan faktor kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, titik berat badan, serta gerakan lanjutan (*follow through*). Dengan adanya ketrampilan teknik yang dimiliki maka pemain akan dapat melakukan *passing* sesuai dengan yang diinginkan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Djezed (1983) yaitu

Untuk mendapatkan hasil menendang sesuai dengan yang diinginkan atau sesuai dengan kebutuhannya, maka perlu diperhatikan beberapa faktor yaitu kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, kekuatan, perkenaan bola dengan kaki, titik berat badan, serta *follow trough* (gerakan lanjutan) .

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat disimpulkan beberapa faktor yang mempengaruhi untuk mendapatkan kemampuan *passing* yang bagus saat melakukan *passing* .

#### **4. Pengertian Mengoper (*Passing*)**

Sepakbola benar-benar merupakan permainan beregu, Walaupun keahlian individual dapat digunakan untuk saat tertentu. Dalam segala hal,

keberhasilan tim tergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper (*passing*) dan menerima bola yang baik.

Mielke (2007:19) mengatakan bahwa “seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. *Passing* membutuhkan teknik yang sangat penting agar dapat tepat menguasai bola. Kemampuan ini saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus diterima dan dikontrol oleh rekan seregu.

*Passing* (mengoper) *Passing* adalah tehnik dalam sepak bola untuk mengumpan, fungsi mengumpan adalah untuk mengembangkan permainan agar partner lebih bergerak leluasa. Dengan melakukan *Passing* permainan sepak bola juga akan lebih hidup. ada beberapa *passing* yg bisa digunakan yaitu, *long pass* dan *short pass*. *Short Pass* adalah Teknik membagi bola / mengoper bola ke rekan se-tim yang jaraknya dekat dan tidak memerlukan kekuatan yang banyak. Keuntungan *Short Pass* :

1. Mudah memainkan bola dan menguasai jalannya pertandingan
2. Memaksa musuh ikut memainkan Play yang telah kita desain
3. Dapat mengecoh pertahanan lawan

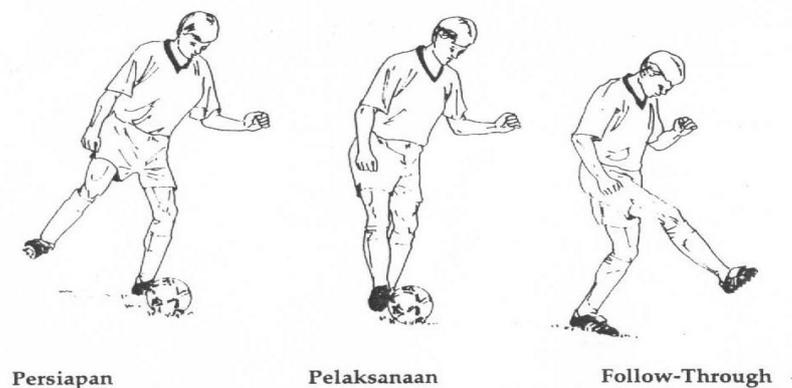
Sedangkan *Long Pass* adalah Teknik mengoper bola ke rekan satu tim dengan jarak yang jauh dan memerlukan Power dalam sebuah *Passing*.  
Keuntungan *Long Pass* :

1. Membuat area play menjadi lebih luas dan leluasa
2. Menguntungkan untuk seorang pemain yang berpostur tinggi
3. Dapat memecah area pertahanan lawan dengan *Long Pass Drill Ball*.

Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, karena pada bagian itu terdapat permukaan yang lebih luas untuk melakukan *passing*. Terdapat tiga teknik dasar untuk mengoper bola di atas permukaan lapangan (Joseph A. Luxbacher 2012) :

- a. *Passing Inside of the foot* (Mengoper dengan kura-kura kaki bagian dalam)

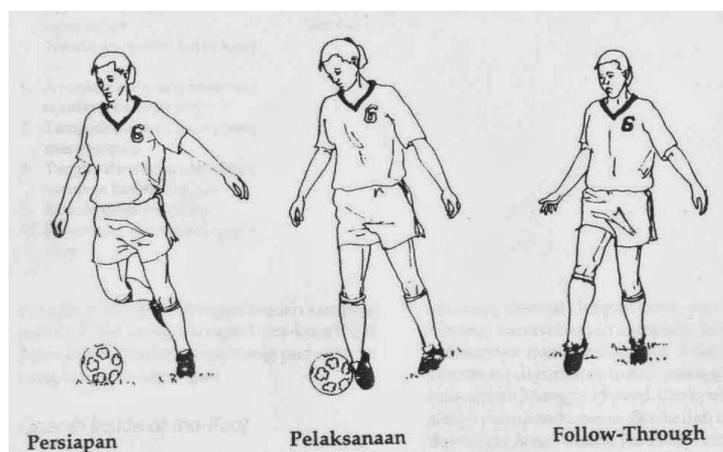
Keterampilan pengoperan bola yang paling dasar dan harus anda pelajari terlebih dahulu disebut dengan *push pass* (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya mendorong bola. Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard, cara pelaksanaannya cukup sederhana.



**Gambar 1 : *Passing Inside Of The Foot***

b. *Passing outside of the foot* (operan kura-kura kaki bagian luar)

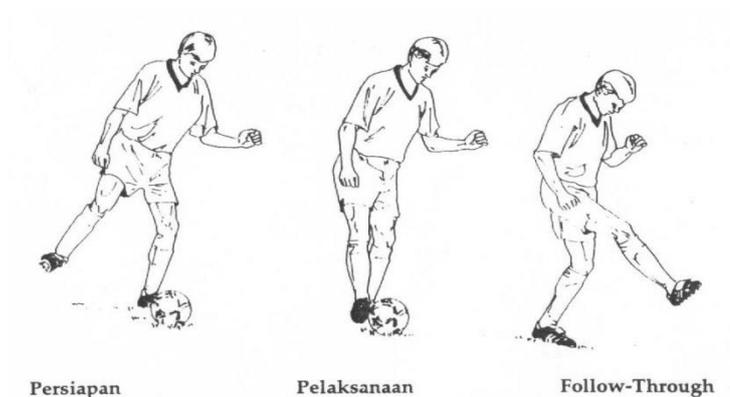
Pada saat melakukan menggiring bola dengan kecepatan teknik dasar ini diperlukan. Teknik *passing* ini menggunakan kura-kura kaki bagian luar. Untuk situasi seperti ini, melakukan *passing* dengan bagian kura-kura kaki bagian luar merupakan pilihan yang paling baik. Teknik melibatkan elemen gerak tipu dan kurang diperkirakan oleh lawan, tidak seperti operan *inside of the foot*.



**Gambar 2 : *Passing Outside Of The Foot***

c. *Passing Instep* (operan kura-kura kaki bagian atas)

Gunakan operan *instep* untuk melakukan operan bola dengan jarak 25 yard atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk melakukan *passing*.



**Gambar 3 : *Passing Instep***

## 5. Metode Latihan

Setiap pelatih dan Pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, karena dengan menggunakan metode latihan maka latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada. Metode latihan menurut Syafruddin (1996:104) adalah “cara-cara yang digunakan secara terencana dan sistematis, dan terorientasi pada tujuan”.

Didalam melakukan latihan perlu adanya pembebanan latihan agar memperoleh peningkatan dalam pelaksanaan latihan. Menurut Syafruddin (1999:81) “Beban latihan adalah segala bentuk tuntutan yang diberikan kepada atlet baik dalam latihan, naik berupa tuntutan fisik maupun tuntutan psikis”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan, bahwa metode adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan proses latihan dan memberikanm latihan guna membantu individu dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Banyak batasan yang diberikan

orang terhadap penfertianm tentang metode. Namun pada prinsipnya metode adalah cara atau segala kegiatan yang direncanakan untuk mencapai tujuan.

Untuk setiap latihan latihan diharapkan hendaknya mampu memilih metode yang tepat untuk system latihan yang telah direncanakan. Mengingat setiap metode latihan mempunyai batasan-batasan kebaikan dan kelemahan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fungsi dari suatu metode adalah sebagai alat untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai. Makin banyak suatu metode semakin efektif pula dalam pencapai tujuan latihan.

Bompa dalam Bafirman (2007:90) mengatakan bahwa “intensitas, frekuensi, dan lama latihan saling terkait dan mempengaruhi, bila intensitas tinggi maka beban latihan boleh 12-15 menit, sebaliknya bila intensitas rendah, maka waktu latihan harus lama”. Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* target (*passing* merobohkan *cone* lawan) memiliki intensitas rendah, itu disebabkan karena latihan tersebut bukan meningkatkan daya tahan, melainkan hanya untuk meningkatkan teknik kemampuan operan (*passing*).

## **6. Bentuk Latihan *Passing* Berpasangan**

*Passing* berpasangan merupakan suatu bentuk latihan *passing* dengan melibatkan dua orang pemain. *Passing* ini dilakukan dengan jarak 5 sampai 15 meter. Teknik dilakukan dengan menggunakan semua teknik

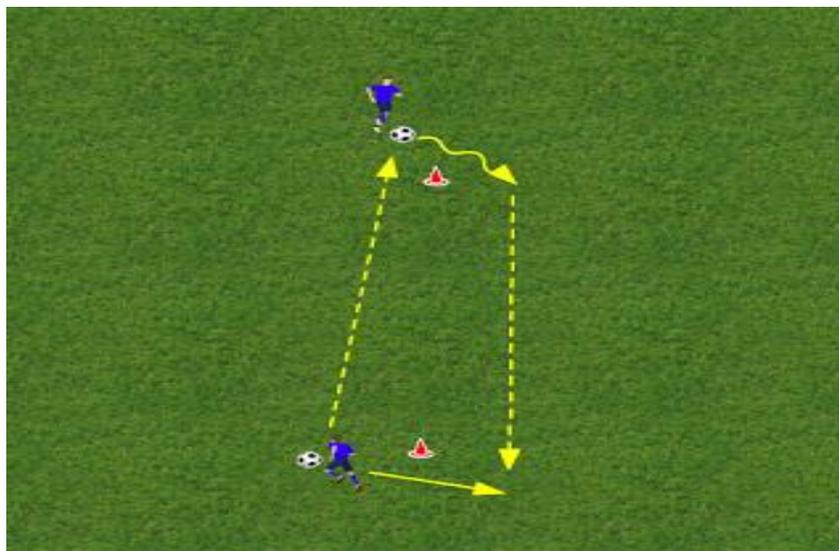
*passing* yang bervariasi. Darmawan (2012:63) mengatakan “teknik *passing* berpasangan memanfaatkan seluruh variasi *passing*, agar kualitas eksekusi teknik *passing* berjalan dengan baik dan membutuhkan konsentrasi”.

Selain itu Afrizal (2006 : 63) dalam Mahendra (2012 : 13) mengatakan bahwa “menendang bola (*passing*) merupakan usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Passing* dapat dilakukan pada saat bola dalam keadaan diam, menggelinding, dan pada saat bola berada diudara”. Dengan kata lain, pada teknik *passing* berpasangan sangat berguna melakukan *passing* bervariasi.

Sehingga pengembangan *passing* dalam permainan sepakbola akan maksimal. Selain itu pada saat melakukan teknik operan atau *passing* membutuhkan konsentrasi agar operan yang dilakukan sesuai dengan tujuan, yaitu untuk mengembangkan permainan dan menciptakan peluang. Sebagaimana dikemukakan oleh Gifford (2007) dalam candra (2011 : 12) mengatakan bahwa “*passing* merupakan suatu keterampilan untuk mengembangkan semua permainan diseluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan”.

Ketepatan *passing* berperan penting dalam dalam sepakbola karena *passing* yang lebih efisien dari teknik dasar lainnya untuk menguasai teknik dasar sepakbola. Pada teknik *passing* berpasangan biasanya pemain

sangat banyak melakukan *passing* bervariasi yaitu dengan memanfaatkan teknik dasar *passing inside of the foot*.



**Gambar 4 : Bentuk Latihan *Passing* Berpasangan**

#### **7. Bentuk Latihan *Passing* Target dengan Latihan *Passing* Merobohkan *Cone* Lawan**

Salah satu bentuk latihan meningkatkan kualitas *passing*/ mengoper bola yaitu dengan cara latihan *passing* target dengan cara latihan *passing* merobohkan *cone* lawan. Latihan ini dapat divariasikan dengan beberapa teknik mengoper (*passing*) mengoper dengan kaki bagian dalam, mengoper dengan menggunakan kaki bagian luar, maupu mengoper bola dengan menggunakan kura-kura kaki.

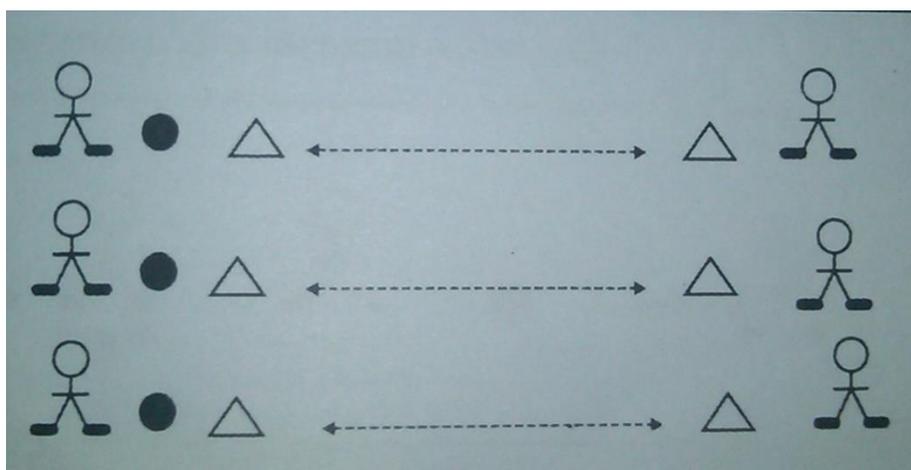
Menurut Koger (2007:22) mengatakan bahwa “latihan *passing* merobohkan *cone* lawan bertujuan untuk meningkatkan akurasi dan teknik mengoper bola secara benar”. *Passing* yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan

bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Disinilah *passing* target digunakan agar pada saat melakukan *passing* kepada teman tepat sasaran.

Pada saat melakukan hal tersebut banyak terjadi kesalahan yang dilakukan pemain karena kurang tepat sasaran. Ini disebabkan karena sikap tubuh yang salah, Mielke mengatakan bahwa:

Kesalahan umum yang biasa dilakukan pemain adalah melakukan *passing* dengan mengayunkan kaki secara menyilang di depan tubuh. Gerakan ini akan mengurangi kekuatan tendangan kekuatan (*passing*) dan sering membuat *passing* menjadi lemah dan tidak efektif.

Seiring dengan semakin pesatnya perkembangan sepakbola saat ini, yang mengutamakan permainan sepakbola maka seorang pemain dituntut memiliki teknik yang kompleks untuk mendukung terhadap pencapaian yang diinginkan. Kegunaan *passing* target ini berguna untuk meningkatkan ketepatan kemampuan *passing* agar menjadi lebih baik.



**Gambar 5: Bentuk Latihan *Passing* target (*Passing* Merobohkan Cone**

**Lawan) Sumber : Robert Koger (2007)**

## 8. Kemampuan *Short Pass*

Dalam permainan sepakbola sangat dituntut memiliki teknik dasar dalam bermain sepakbola. Menurut Syafruddin (1997 : 4) mengatakan “ketrampilan dasar dari bermain sepakbola merupakan tingkat kemahiran yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola dalam menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola dan menendang bola. Untuk mencapai semua ketrampilan teknik dasar sepakbola, khususnya *passing* pemain harus melakukan latihan secara terprogram.

Sehingga pada saat melakukan *passing* mencapai pada tujuan dan tepat pada sasaran. *Short Pass* adalah Teknik membagi bola / mengoper bola ke rekan se-tim yang jaraknya dekat dan tidak memerlukan kekuatan yang banyak. Dengan demikian seorang pemain harus memiliki kemampuan *passing* yang efisien. Menurut Mielke (2007: 67) mengatakan “kemampuan *passing* adalah kemampuan untuk memanfaatkan peluang melakukan *passing* datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan *passing* jika telah tiba waktunya”.

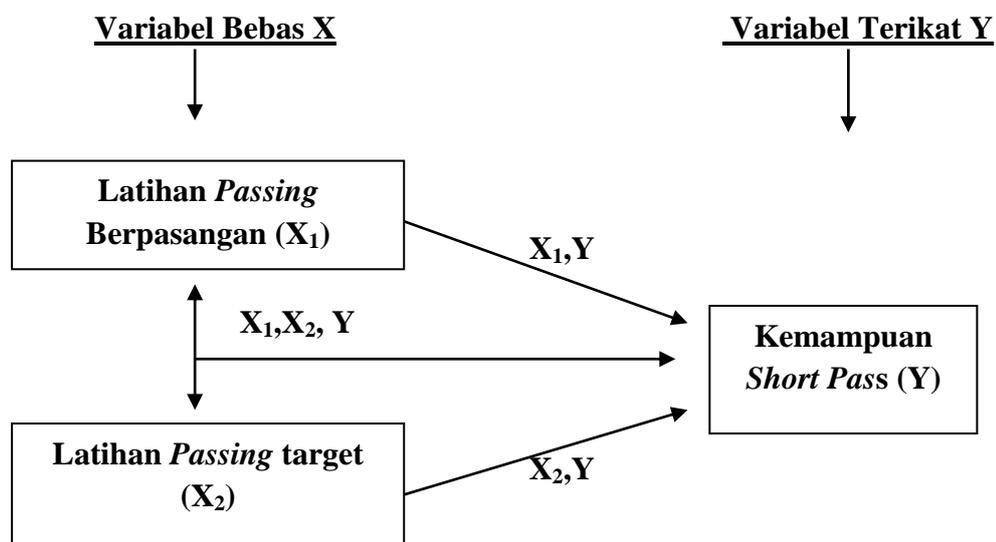
Beberapa bentuk latihan *passing* dilakukan pemain berguna untuk meningkatkan kemampuan *passing* agar menjadi lebih baik. Kemampuan ketepatan *passing* berperan penting dalam permainan sepakbola, karena menentukan jalannya pertandingan, untuk mendapatkan kemampuan itu semua diperlukan teknik *passing* yang benar.

Djezed (1983) mengatakan “untuk menghasilkan tendangan yang sesuai dengan yang diinginkan atau sesuai dengan kebutuhannya, maka

diperhatikan beberapa faktor yaitu, kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, titik berat badan, kekuatan, serta *follow thought* (gerakan lanjutan)”.

## B. Kerangka konseptual

Hipotesis sementara bentuk latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* target (*passing* merobohkan *cone* lawan) mempengaruhi terhadap kemampuan *short pass* / operan pendek pemain sepakbola SMA Negeri 4 kota Solok. Untuk memahami lebih jelas terlihat pada kerangka konseptual berikut:



## C. Hipotesis

Bedasarkan kerangka pemikiran di atas, maka dapat di rumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *short pass* / operan bola pendek pemain sepakbola SMA Negeri 4 kota Solok.

2. Terdapat pengaruh latihan *passing* target terhadap kemampuan *short pass* / operan bola pendek pemain sepakbola SMA Negeri 4 kota Solok.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* target terhadap kemampuan *short pass* / operan bola pendek pemain sepakbola SMA Negeri 4 kota Solok.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Solok. Hasil yang diperoleh dari latihan *passing* berpasangan adalah  $t_{hitung} 5,6470 > t_{tabel} 1,782$  yang artinya terdapat perbedaan pengaruh antara hasil dari test awal (*pre test*) dengan tes akhir (*post test*) setelah diberikan perlakuan latihan *passing* berpasangan.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *passing* target dengan menggunakan latihan *passing* merobohkan *cone* lawan terhadap kemampuan *short pass* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Solok. Hasil yang diperoleh dari latihan *passing* target adalah  $t_{hitung} 6,33 > t_{tabel} 1,782$  yang artinya terdapat perbedaan pengaruh antara hasil dari test awal (*pre test*) dengan tes akhir (*post test*) setelah diberikan perlakuan latihan *passing* target.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil bentuk latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* target dengan menggunakan latihan *passing* merobohkan *cone* lawan terhadap kemampuan *short pass*

pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kota Solok. Dimana  $t_{hitung} 36,21 > t_{tabel} 1,782$ , hal ini membuktikan bahwa  $H_a$  dapat diterima.

## B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *short pass*, diantaranya:

1. Bagi pelatih dan pemain dalam melakukan latihan, khususnya pada sesi latihan meningkatkan kemampuan *short pass* dalam permainan sepakbola, diharapkan memakai metode latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* target dengan menggunakan latihan *passing* merobohkan *cone* lawan. Hal ini telah dikarenakan telah dibuktikan dengan perlakuan dalam penelitian ini, dan hasilnya adalah kedua metode latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* target memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *short pass* dalam permainan sepakbola.
2. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa latihan *passing* berpasangan lebih baik dibandingkan *passing* target dalam meningkatkan kemampuan *short pass*, hendaknya pelatih lebih dominan memberikan program latihan *passing* berpasangan kepada pemain untuk meningkatkan kemampuan *short pass*.
3. Diharapkan kepada para pemain agar melakukan latihan dengan lebih serius lagi untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih maksimal, dalam peningkatan kemampuan *short pass* dalam permainan sepakbola.

4. Untuk lebih sempurnanya hasil dari latihan yang akan didapatkan, sebaiknya aspek-aspek lain yang bersifat menunjang terhadap hasil latihan lebih diperhatikan lagi.
5. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain sepakbola SMA Negeri 4 kota Solok. Untuk disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian, pada sekolah menengah pertama (SMP), sekolah sepakbola (SSB), maupun klub – klub sepakbola yang ada di Indonesia, khususnya Sumatera Barat, untuk mengukur kemampuan *short pass* dengan melakukan bentuk-bentuk latihan *passing* yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta: PT. Bina Aksara
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Bafirman. 2006. *Fisiologi Olahraga*. Padang: UNP
- Bafirman, Apri Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP
- Buku Panduan. (2011). *Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Djezed, Zulfar dan Ratinus Darwis. 1985. *Buku Pelajaran Sepak Bola*. Padang: IKIP
- Darmawan, Rahmad. 2012. *Jadi Juara dengan Sepakbola Possesion*. Pamulang Permai Y-19: Kick Off Media
- PSSI. 2010. *Laws Of The Game*. Jakarta: PSSI
- Kirkendall, Don R, Gruber, Josephj Dan Jhonson, Robert E. 1980 *Measurements And Evaluation For Fhsycal Educators*. Dubuga: Wm. C. Brown company Publisher
- <http://arahbola.org/1188-teknik-mengumpan-passing-dalam-sepakbola>
- <http://ayolatihanbola.blogspot.com/2013/01/passing-berpasangan.html>
- <http://diskainet.blogspot.com/2013/05/arti-passing-dalam-sepakbola-beserta.html>
- <http://irfansports.wordpress.com/2008/11/13/teknik-passing-dalam-sepak-bola/>
- <http://melakukanpassing.blogspot.com/>
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Luxbacher, Joseph A. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Jakarta: PLLPTK Dirjen DKTI.

Sudjana. 2001. *Metode Statistic*. Bandung: Tarsito, Bandung.

Suharno. *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: KONI PUSAT Jakarta.

Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press

Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 (2005). *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Sinar Grafika.

Tim Pengajar Sepakbola. 2005. *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Padang: UNP

Tim Matakuliah Statistik. 2010. *Silabus dan Handout Matakuliah Statistik Lanjutan*. FIK. UNP

Yanuar, Phil Kiram. (2011). *Buku Panduan Penulisan Skripsi*. FIK: Universitas Negeri Padang.