

**PERBANDINGAN KETERAMPILAN *PASSING* TERHADAP LATIHAN *PASSING*
OVERLAP DENGAN *PASSING GIVE AND GO* TERHADAP PADA PEMAIN
SEPAKBOLA MOS MUARA PANAS KECAMATAN BUKIT SUNDI
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan Rereasi Sebagai Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang*



Oleh:

STIVEN AFRI ADIKA

2008/02977

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

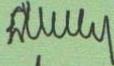
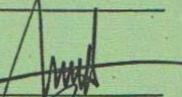
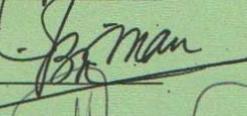
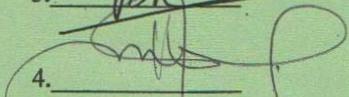
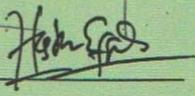
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PERBANDINGAN KETERAMPILAN PASSING TERHADAP LATIHAN PASSING OVERLAP DENGAN PASSING GIVE AND GO PADA PEMAIN SEPAKBOLA MOS MUARO PANEH KECAMATAN BUKIT SUNDI KABUPATEN SOLOK

Nama : STIVEN AFRI ADIKA
NIM : 02977
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof.Dr.Gusril,M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Anton Komaini, S.Si M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr.Bafirman HB M.Kes AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs. Apri Agus M.Pd	4. 
5. Anggota	: Hastria Effendi M.farmA.pt	5. 

ABSTRAK

**Perbandingan Keterampilan *Passing* terhadap Latihan *Passing Overlap* dengan *Passing Give and go* terhadap pada Pemain Sepakbola Mos Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok.
Oleh: Stiven Afri Adika, 2008 – 02977.**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada atlet sepakbola, bahwa keterampilan passing cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah belum tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh latihan passing overlap dan passing give and go terhadap kemampuan passing. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini akan dilaksanakan pada April 2013. Adapun tempat penelitian adalah di Lapangan limau puruik muara panas kecamatan bukit sundi kabupaten solok. Populasi penelitian berjumlah 24 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 24 atlet. Data tes *passing* diambil dengan Tes short past. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan *Passing overlap* memberi pengaruh pada kemampuan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok, pengaruh ini adalah sebesar 17,58, yaitu dari skor rata-rata 83,17 pada *pre test* menjadi 100,75 pada *post test*. (2) Latihan *Passing give and go* memberi pengaruh pada kemampuan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok, pengaruh ini sebesar 16,42 yaitu dari skor rata-rata 75,83 pada *pre test* menjadi 92,25 pada *post test*. (3). Tidak terdapat perbedaan perbedaan latihan *Passing overlap* dan latihan *Passing give and go*, maka tidak terdapat perbedaan pengaruhnya terhadap kemampuan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok dilihat dengan diperolehnya $t_{hitung} (0,218) > t_{tabel} (2,074)$.

***Kata kunci:* Latihan *passing overlap*, latihan *passing give and go*, kemampuan *Passing* pemain sepakbola**

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Perbandingan metode Latihan passing overlap dan passing give and go terhadap keterampilan passing pada pemain sepak bola mos Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok”**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Perbedaan hasil latihan yang dicapai antara bentuk latihan passing overlap dan Latihan passing give and go terhadap kemampuan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Didin Tohidin, Mkes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
3. Prof.Dr.Gusril.M.Pd selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Anton Komaini S.Si. M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Tim penguji dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Padang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Desain Penelitian.....	29
C. Waktu dan Tempat Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian	30
E. Definisi Operasional	32
F. Jenis dan Sumber Data.....	33
G. Teknik Pengumpulan Data.....	33

H. Instrumen Penelitian	35
I. Teknik Analisis Data.....	38
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Deskriptif.....	40
B. Deskripsi Deskriptif.....	40
C. Pengujian Persyaratan Analisis	48
D. Pengujian Hipotesis	50
E. Pembahasan	55
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Energi ATP-PC.....	24
2. Jumlah populasi penelitian.....	31
3. Daftar Nama Pembantu Tes	34
4. Norma penilaian short past.....	37
5. Distribusi frekuensi <i>pre test</i> kelompok A	42
6. Distribusi frekuensi <i>post test</i> kelompok A.....	43
7. Distribusi frekuensi <i>pre test</i> kelompok B	45
8. Distribusi frekuensi <i>post test</i> kelompok B	47
9. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas	48
10. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas.....	49
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama.....	52
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua	53
13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Lapangan Sepakbola	13
2. Bentuk Bola Standar	13
3. Passing bola dengan kura-kura bagian dalam	16
4. Passing bola dengan kura-kura kaki (punggung kaki)	17
5. Passing Overlap.....	21
6. Passing give-and-go	22
7. Kerangka konseptual.....	27
8. Bentuk Disain Penelitian.....	29
9. Bentuk pengukuran keterampilan	36

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Kelompok A Pre test	43
2. Kelompok A Pos test.....	44
3. Kelompok B Pre test	46
4. Kelompok B Pos test.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	69
2. Data <i>short past</i>	78
3. Pembagian Kelompok Perlakuan	79
4. Data Tes Akhir Yang Sudah Dibagi Kelompok.....	80
5. Data Pretes dan postes kelompok A.....	81
6. Data Pretes dan postes kelompok B.....	82
7. Uji Normalitas.....	83
8. Uji Homogenitas	84
9. Pengujian Hipotesis 1.....	85
10. Pengujian Hipotesis 2.....	86
11. Pengujian Hipotesis 3.....	87
12. Dokumentasi Penelitian	88
13. Surat-Surat Izin Penelitian	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer dan digemari oleh orang tua, orang muda, bahkan anak-anak. Banyak anak-anak yang ingin menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, bahkan kalau mungkin menjadi bintang sepakbola. Dalam memasyarakatkan olahraga dan meolahragakan masyarakat, pernaianan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pelatihan olahraga khususnya olahraga secara benar, teratur dan terarah. Dalam pelatihan olahraga, untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa faktor. Salah satunya adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dengan olahraga sepakbola, apabila kita menguasai teknik dasar dengan baik, maka kita dapat bermain dengan baik.

Hal ini sesuai dengan Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 20 ayat 5 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan atau masyarakat dapat mengembangkan : a) Perkumpulan olahraga. b) Pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. c) Sentra pembinaan olahraga prestasi. d) Pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan.

e) Prasarana dan sarana olahraga prestasi. f) Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga. g) Sistem Informasi keolahragaan; dan h) Melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan Internasional sesuai dengan kebutuhan.

Sesuai dengan Sistem Keolahragaan Nasional di atas, Indonesia adalah salah satu Negara berkembang yang sedang berusaha memajukan pembangunan khususnya di bidang olahraga prestasi.

Menurut Syafrudin (2011:80) menyatakan bahwa: Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain : kemampuan fisik, teknik dan mental psikis atlet dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar atlet seperti : pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan sebagainya.

Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau mengubah respon fisiologis, di samping elemen fisik yang terlibat dalam latihan untuk menjadi seorang pemain yang handal. Pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan oleh atlet itu sendiri, misalnya faktor teknik, taktik, mental dan kondisi fisik dan juga model latihan yang mendukung peningkatan faktor – faktor di atas.

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) terus berupaya meningkatkan prestasi sepakbola dengan mengadakan turnamen atau kejuaraan baik itu ditingkat daerah maupun ditingkat nasional, mulai dari LPI (Liga

PendidikanIndonesia) dan liga elit indonesia berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga sepakbola dikembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi dalam bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga sepakbola yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet sepakbola yang berprestasi tinggi.

Prestasi seorang atlet tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor pendukung lainnya. Begitu juga pada olahraga sepakbola, untuk berprestasi sangatlah kompleks elemen-elemen yang harus dimiliki oleh seorang atlet.

Menurut Afrizal (2004) menyatakan bahwa :Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis kemampuan yang penting dimiliki seorang pemain yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, dan (5) kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola yang terdiri dari beberapa bagian yaitu: (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola (dribel), (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola, (8) teknik teknik menangkap bola dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi di atas, menurut Afrizal (2004) komponen kondisi fisik dan teknik sangat mempengaruhi prestasi itu sendiri. Adapun teknik dasar dalam sepakbola adalah menendang bola, menerima

bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, melempar bola dan menangkap bola serta menepis bola bagi penjaga gawang.

Dari sekian banyak teknik sepakbola yang dilatih adalah mengoper bola yang merupakan awal terjadinya penyusunan strategi penyerangan untuk memperoleh kemenangan penuh dalam permainan sepakbola. Semakin bagus mengoper bola yang dimiliki oleh setiap pemain maka semakin baik melakukan serangan yang dilancarkan sehingga lebih mudah untuk memperoleh cetak angka ke gawang lawan. Di samping itu, mengoper bola merupakan salah satu teknik dasar yang dapat digunakan untuk mengatur irama permainan dalam menyusun strategi dalam menembus pertahanan lawan.

Pada saat mengoper bola keseimbangan sangat di butuhkan, karena dengan mempunyai keseimbangan yang baik maka pada saat mengoper seorang pemain dapat mengarahkan bola secara akurat sehingga dapat diterima oleh teman se-tim. Dalam mengoper juga di butuhkan kelenturan yang baik, karena dengan mempunyai kelenturan yang baik maka pada saat mengoper akan lebih mudah melakukan operan dengan cepat dari satu tempat dan tepat. Selain itu koordinasi dalam pelaksanaan passing juga perlu ini di karenakan dengan mempunyai koordinasi yang baik maka seorang pemain akan mudah mengoper bola pada situasi apapun.

Kurang berkembangnya prestasi pemain MOS Muara Panas sekarang ini mungkin salah satu penyebabnya adalah karena sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan pemain seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada keterampilan passing para pemain MOS Muara Panas.

Prestasi pemain MOS Muara Panas belum terlihat karena dalam beberapa pertandingan sering gagal menciptakan gol. Hal ini dikarenakan umpan passing kurang tepat atau kurang sempurna. Apalagi ada kesempatan pada serangan balik para pemain tidak bisa mengoper bola dengan arca optimal, sering salah umpan atau kurang akuratnya passing yang dilakukan oleh pemain MOS Muara Panas.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa pemain MOS Muara Panas masih belum maksimal dalam melakukan operan ke teman maupun memberi umpan ke daerah sasaran permainan. Hal ini terbukti dengan kurang adanya penyusunan serangan yang apik dan penciptaan peluang memasukan bola ke gawang, di samping itu operan yang dilakukan pemain MOS Muara Panas pun kurang akurat dan tidak tepat pada sasaran.

Berdasarkan uraian di atas maka yang mendasari penelitian ini mengambil judul tersebut adalah "***Pengaruh Metode Latihan Passing Overlap Dan Metode Latihan Passing Give And Go Terhadap Keterampilan Passing Terhadap Pemain Sepak Bola Mos Muara Panas Kabupaten Solok***".

Passing overlap adalah untuk menciptakan ruang, di dalam lari overlap pemain penyerang mengoperkan bola ke teman satu timnya, kemudian dia akan

berlari mengikuti garis lengkung melewati penerima passing dan berada di depan lagi untuk menerima bola lagi.

Passing give and go adalah peluang bagi seorang pemain untuk melakukan passing kepada teman satu tim dan kemudian berlari ke depan, pemain yang menerima passing dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama ketika mereka bersama-sama maju ke daerah lain di lapangan

Dari bentuk bentuk latihan passing bola tersebut, penulis tertarik untuk mencoba melihat pengaruh metode latihan *passing overlap* dan *passing give and go* dalam meningkatkan mengoper bola.

Untuk itu penulis ingin melihat lebih jauh lagi perbandingan metode Latihan *passing overlap* dan *passing give and go* dalam meningkatkan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor yaitu:

1. Pengaruh passing overlap
2. Pengaruh passing give and go
3. Keterampilan passing
4. Faktor latihan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan yang ada pada penulis, maka penelitian ini dibatasi untuk mengetahui pengaruh kemampuan passing antara latihan Latihan *passing overlap* dengan Latihan *passing give and go* pada keterampilan passing pada pemain Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kab.Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada Pengaruh passing overlap terhadap keterampilan passing pemain Muara Panas?
2. Apakah ada Pengaruh passing give and go terhadap keterampilan passing pemain Muara Panas?
3. Manakah yang lebih efektif passing overlap dan passing give and go terhadap keterampilan passing pada pemain sepak bola muara panas?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk meningkatkan cara bermain sepak bola yang menarik.
2. Untuk pematapan dalam teknik sepak bola
3. Untuk bahan ajar bagi peneliti

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya dapat diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti,yaitu:

1. Peneliti, sebagai untuk melengkapi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Pelatih, agar dapat dijadikan bahan pedoman menyusun program latihan dalam usaha peningkatan prestasi atletnya.
3. Atlet sepak bola, agar dapat menjadi pemahaman tentang prioritas latihan fisik dan menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
4. Pengurus SSB, menjadi pemahaman kondisi atletnya.
5. Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai bahan pertimbangan tentang olahraga Sepak Bola.
6. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) sebagai penambah bahan ke pustaka karya ilmiah tentang olahraga Sepak Bola.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Sepakbola

a. Permainan sepakbola

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitive sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak anak-anak, remaja, dewasa bahkan kaum wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola perlu diketahui dan dipahami oleh manusia dari zaman ke zaman, terutama perkembangan sepakbola di Indonesia.

Dalam Buku ajar Sepakbola (2003:102) Permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta 1 orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 sampai 75 meter. Ide permainan sepak bola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah bola masuk ke regu sendiri. Dalam menciptakan gol pemain sepak bola boleh menggunakan anggota tubuh kecuali tangan. Namun khusus bagi penjaga gawang diizinkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka diambil kesimpulan bahwa permainan sepakbola merupakan suatu permainan yang bertujuan membangun serangan dan mempertahankan merupakan suatu permainan yang bertujuan membangun serangan dan mempertahankan daerah kita dari serangan lawan dengan menggunakan teknik-teknik tertentu seperti *passing, control, shotting, heading* dan *menggiring* bola.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis kemampuan yang penting dimiliki seorang pemain yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, dan (5) kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola yang terdiri dari beberapa bagian yaitu: (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola (dribel), (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola, (8) teknik-teknik menangkap bola dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang (Afrizal, 2004).

Dari ungkapan di atas terlihat bahwa untuk dapat melaksanakan ide atau mengembangkan mutu permainan sepakbola dengan sebaik mungkin, kita harus menguasai teknik dasar sepakbola seperti *passing, control, shotting, heading* dan *menggiring* bola. Selain itu kondisi fisik juga dapat mempengaruhi suatu teknik dalam olahraga sepakbola. Di samping kualitas teknik yang baik yang diharapkan, persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik setiap individu atlet dalam bermain

sepakbola. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai, maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Kondisi fisik yang dibutuhkan harus sesuai dengan teknik dan strategi dalam permainan sepakbola. Agar kemampuan teknik dapat terus meningkat dibutuhkan kondisi fisik yang sangat dominan sekali dibutuhkan dalam permainan sepakbola, seperti: kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan *aerobic (VO2max)*, Namun semua kondisi fisik ini harus dilakukan melalui proses latihan dengan teratur, terprogram, sistematis dan berkesinambungan.

b. Teknik dasar sepakbola

Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain bola. Pengertian teknik dasar menurut Suharno (1993:123) adalah “semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola”. seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola.

- 1) Gerakan teknik tanpa bola : Lari, Melompat, Merampas bola (*tackling*), dan rempel (*Body chart*).
- 2) Gerakan teknik dengan bola: Menendang, Menahan, Mengontrol, Menahan, dan Menggiring bola.

Dari gerakan-gerakan yang beraneka ragam tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dalam permainan sepakbola masalah

kelincahan diperlukan disaat gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola.

Gerakan dengan bola kelincahan diperlukan saat menggiring bola dengan cepat dan tepat melewati hadangan lawan. Sebaliknya gerakan tanpa bola kelincahan diperlukan saat menghadang lawan serta mengikuti gerakan lawan dengan cepat dan berusaha merampasnya tanpa melakukan pelanggaran.

c. Kondisi fisik sepakbola

Prestasi dapat dicapai bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik, kemampuan teknik, strategi, dan mental. Syafruddin (1996:5) menyatakan bahwa “kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh pemain bila ingin meraih prestasi tinggi”. Dan Darwis (1999:61) mengatakan “persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi”.

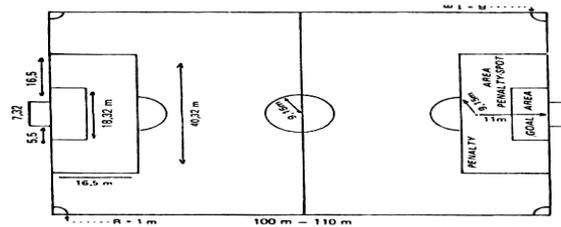
Sajoto (1995:78) mengatakan” komponen-komponen kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga sepakbola adalah (1) Daya Tahan (*Endurance*), (2) Kekuatan (*Stength*), (3) Daya Ledak (*ExplosivePower*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Kelentukan (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Keseimbangan (*Balance*), (8) Koordinasi p(*Coordination*)”.

Kelincahan merupakan salah satu komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga sepakbola. Contohnya saat

melakukan menggiring bola dan menghindari hadangan lawan dalam keadaan menyerang dan melakukan hadangan di saat bertahan jika tidak memiliki kelincahan yang baik hal tersebut sulit untuk dilakukan.

d. Sarana dan Prasarana

1) Lapangan



Gambar 1. Bentuk Lapangan Sepakbola

Untuk pertandingan internasional dewasa, lapangan sepak bola yang digunakan memiliki panjang yang berkisar antara 100-110 meter dan lebar 65-75 meter. Di bagian tengah kedua ujung lapangan, terdapat area gawang yang berupa persegi empat berukuran dengan panjang 7.32 meter dan tinggi 2.44 meter. Di bagian depan dari gawang terdapat area pinalti yang berjarak 16.5 meter dari gawang. Area ini merupakan batas [kipur](#) boleh menangkap bola dengan tangan dan menentukan kapan sebuah pelanggaran mendapatkan hadiah [tendangan pinalti](#) atau tidak

2) Bola



Gambar 2. Bentuk Bola Standar

Dalam permainan sepakbola, syarat-syarat bola yang baik dan sudah menjadi standar dari FIFA adalah sebagai berikut:

- a) Ukuran 68-70 cm
- b) Keliling: 100 cm
- c) Berat: 410-450 gram
- d) Lambungan: 1000 cm pada pantulan pertama
- e) Bahan dari karet sintetis

Sumber : Muhammad Zein (2009) Sepak Bola Indonesia

3) Perlengkapan pemain

- a) Tidak diperbolehkan memakai barang yang membahayakan pemain.
- b) Pemain harus memakai alat perlengkapan kaki seperti sepatu, kaus kaki dan *skinguard*.
- c) Penjaga gawang harus memakai pakaian yang berbeda dengan pemain lain atau wasit.

2. Teknik passing

Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan namapassing (mengoper bola).passing bola diartikan dengan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Mengoper bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepak bola,keterampilan utama yang pertama kali akan membuat terpacu dan

merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan mengoper bola menggunakan kaki.

Passing bola adalah kemampuan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan mengoper bola secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar.

Untuk bisa passing dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa passing bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik.

passing memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut :

- a. Untuk melewati lawan
- b. Untuk mencari kesempatan memberikan umpan terobosan kepada teman dengan tepat.
- c. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Pada dasarnya passing adalah umpan pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam passing bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan passing antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

a. Teknik passing terbagi menjadi dua macam :

1) Teknik passing bola dengan kaki bagian dalam.

passing bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seseorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol pemain terhadap bola semakin besar. Walau pun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan mengoper bola menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindungi diantara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan.

Sentuhan bola dengan sisi kaki bagian dalam (gambar 1.1) dengan posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan-pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol arahnya.



Gambar 3: Passing bola dengan kura-kura bagian dalam
Sumber : Danny Mielke (2003) Dasar-Dasar Sepak Bola

2) Teknik passing bola dengan kura-kura kaki (punggung kaki).

Kura-kura kaki, bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan kekuatan dan kontrol. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemain bola adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak sengaja menyebabkan sakit pada ujung kaki jika lawan melakukan tackling keras pada saat pemain mencoba menendang bola, tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat.

Biasanya, kura-kura kaki atau punggung kaki pada sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan dribbling bila pemain ingin bergerak cepat dilapangan. Saat pemain berlari, ujung jari kaki biasanya menghadap kedepan. Ketika kaki pemain bergerak ke depan, turunkan sedikit ujung jarim kaki dan sentulah bola menggunakan punggung kaki.



Gambar 4: Passing bola dengan kura-kura kaki (punggung kaki)

Sumber : Danny Mielke (2003) Dasar-Dasar Sepak Bola

b. Kelebihan dan Kurangan Teknik mengoper Bola (*passing*)

Tidak setiap teknik dasar dalam permainan sepakbola akan selalu berhasil dilakukan dalam setiap pelaksanaan pertandingan. Akan tetapi, teknik-teknik dasar tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal dan tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan. Tidak terkecuali pada teknik dasar mengoper bola (*passing*).

Berikut ini dapat penulis jelaskan mengenai kelebihan dan kekurangan teknik mengoper bola (*passing*) :

- 1) Kelebihan *passing* bola menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
- 2) Kelebihan *passing* bola menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat *passing* dengan arah lurus atau melambungkan apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.
- 3) Kelebihan *passing* bola menggunakan drop pas luar yaitu sangat menguntungkan karena dapat menciptakan ruang dan membuyarkan penjagaan lawanmu. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

3. Metode Latihan Teknik

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". Makna dari istilah metode oleh masyarakat luas telah ditafsirkan bermacam-macam, bahkan kadang-kadang maknanya tersebut berbeda-beda. Metode berasal dari bahasa Inggris "*method*" artinya suatu cara atau jalan mengerjakan sesuatu".

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa metode adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan proses latihan dan memberikan latihan guna membantu individu atau atlet dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Banyak batasan yang diberikan orang terhadap pengertian tentang metode. Namun pada prinsipnya metode adalah cara atau segala kegiatan yang direncanakan untuk mencapai tujuan. Untuk itu setiap latihan diharapkan hendaknya mampu memilih metode yang tepat untuk sistem 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 baik suatu metode semakin efektif pula dalam pencapaian tujuan latihan.

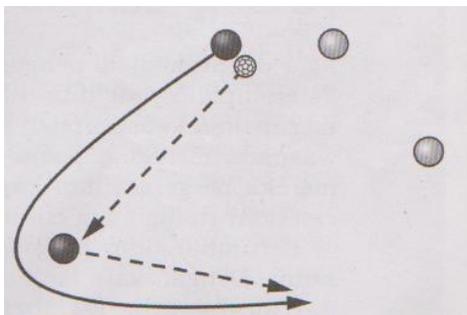
Pada dasarnya keterampilan *passing* diperlukan seorang pemain ketika pemain tersebut berada pada situasi dan kondisi yang mengharuskan pemain itu untuk melakukan *passing*. Tidak hanya itu *passing* digunakan untuk menciptakan sebuah ruang, yang mana ruang tersebut bisa dimanfaatkan pemain untuk menciptakan gol atau memberikan umpan kepada pemain lainnya yang situasinya menguntungkan bagi tim. Hal ini bisa terjadi apabila seorang pemain mampu menguasai teknik *passing* yang bagus. Pengalaman penulis dilapangan kebanyakan pemain sepak bola merasa panik, kurang percaya diri dalam melakukan *passing*, bahkan sering sekali kehilangan bola ketika melakukan *passing*. Banyak sekali faktor yang menyebabkan hilangnya penguasaan bola ketika melakukan *passing*, diantaranya adalah teknik *mengoper* yang salah, kepanikan, serta kurangnya rasa percaya diri.

Penulis beranggapan bahwa masalah tersebut bisa diatasi apabila dilakukannya pelatihan-pelatihan yang sistematis dan terencana, serta penggunaan model-model latihan yang umumnya untuk meningkatkan sebuah prestasi serta yang khususnya untuk meningkatkan keterampilan seorang pemain.

Diantara model-model latihan yang **digunakan** untuk meningkatkan kualitas *passing* yang baik ada salah satu model yang menarik yang diungkapkan oleh Mielke (2007:7) yaitu model latihan *passing overlap* dan latihan *passing give and go*.

a. Latihan passing overlap

Menurut Danny Mielke (2007:7) *passing overlap* digunakan untuk menciptakan ruang, di dalam lari overlap pemain penyerang mengoperkan bola ke teman satu timnya, kemudian dia akan berlari mengikuti garis lengkung melewati penerima passing dan berada di depan lagi untuk menerima bola lagi.



Gambar 5: Passing Overlap

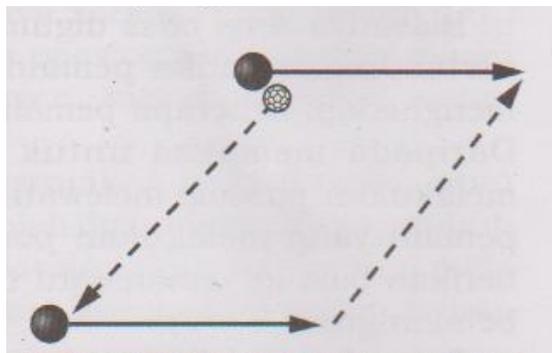
Sumber: Danny Mielke (2003:7)

Biasanya lari overlap dan passing hanya melibatkan dua pemain tetapi teman satu tim lainnya dapat bergabung untuk menciptakan beberapa gerakan overlap. Ketika menggunakan keterampilan ini dalam permainan, pemain yang melakukan passing akan memberikan bola pada teman satu tim dan bergerak ke ruang terbuka di samping pemain yang menerima passing. Setelah melakukan passing, pemain tersebut berlari melewati pemain yang menerima passing dan meminta di beri passing overlap.

Jadi model latihan ini memerlukan kontrol yang baik serta kecepatan untuk mengoper bola agar tidak tertepuk oleh pemain lainnya.

b. Latihan give-And-go

Latihan give-And-go merupakan peluang bagi seorang pemain untuk melakukan passing kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari ke depan. Pemain yang menerima dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama ketika mereka bersama-sama maju ke daerah lain di lapangan.



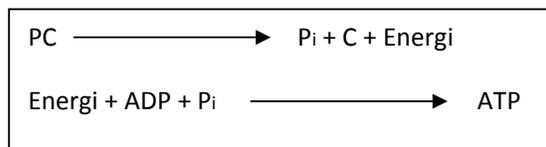
Gambar 6: Passing give-and-go
Sumber: Danny Mielke (2003:7)

Pelaksanaannya adalah memantulkan bola pada tembok dengan sudut tertentu. Jika kamu melakukan passing ke tembok dengan lintasan sebesar 45° , maka bola tersebut akan memantul dengan sudut yang sama. Demikian pula halnya dengan passing give And go, passing ini mengharuskan pemain yang mengoperkan memberikan bola kepada penerima bola dan kemudian berlari cepat ke depan. Penerima bola kemudian segera mengembalikan passing tersebut tanpa menghentikan bola dengan menggunakan satu sentuhan untuk mengarahkan bola kepada pemain pertama yang telah bergerak ke depan.

Jadi model latihan ini memerlukan semua bagian kaki untuk mempassing dan mengontrol dengan baik serta kecepatan untuk mengoper bola dan menghentikan bola mendadak yang dilakukan oleh semua pemain.

4. Sumber Energi (Phosphagen System)

Menurut Bowers dalam Bafirman (2007) ATP-PC (*Phosphagen system*) adalah reaksi kimia yang tidak menggunakan oksigen. Menurut Katch dalam Bafirman (2007) *Fosfokreatin* dan ATP, sama-sama disimpan didalam sel otot. Karena ATP dan PC terdiri dari kelompok *Fosfat*, maka mereka secara bersama-sama disebut sistem *Fosfagen*. Kesamaan antara ATP dan PC adalah apabila kelompok *fosfat* pecah, maka sejumlah besar energi dikeluarkan. Hasil akhir dari pemecah PC ini adalah *Kreatin* (C=*creatin*) dan *fosfat inorganic* (Pi). Energi ini dipergunakan untuk resintesis ATP. ATP dipecah pada saat kontraksi otot berlangsung, kemudian dibentuk kembali dari ADP + Pi oleh adanya energi yang berasal dari pemecahan simpanan PC.



Fosfagen yang tersimpan disimpan di dalam otot hanya sekitar 20 mM/kg otot, keadaan ini hanya cukup untuk menyajikan energi yang sangat bermanfaat untuk keadaan gerakan-gerakan mendadak/berat selama 5-10 detik. Reaksi pemecah ATP dan PC di dalam sel berlangsung sangat

cepat. Sewaktu ATP digunakan, PC akan segera terpecah dan membebaskan energi sehingga resintesa ATP dapat terjadi lagi. Dengan latihan yang cepat dan beray, maka jumlah ATP-PC tersebut dapat ditingkatkan.

Menurut Fox dan Ceretelli dalam Bafirman (2007) Sistem *fosfagen* menggambarkan penyediaan sumber ATP yang paling cepat untuk dipergunakan otot. Ada beberapa alasan mengapa penyediaan ATP begitu cepat, sehingga otot dapat mempergunakannya dengan cepat, sedangkan menurut Astrand dan Rodahl dalam Bafirman (2007) mengemukakan sebagai berikut :

- a. Sistem *fosfagen* tidak tergantung kepada rangkaian reaksi kimia yang panjang
- b. Sistem *fosfagen* tidak tergantung kepada transport oksigen ke otot yang sedang bekerja
- c. ATP dan PC kedua-duanya disimpan langsung di dalam mekanisme kontraksi otot

Tabel 1. Jumlah Energi ATP-PC

OTOT	ATP	PC	Total ATP-PC
mM/Kg. otot	4-6	15-17	19-23
mM dalam seluruh tubuh	120-180	450-510	570-690
Energy yang dapat dipakai Kal/kg otot	0.04-0.06	0.15-0.17	0.19-0.23
Jumlah kalori seluruhan masa otot	1.2-1.8	4.5-5.1	5.7-6.9

Sistem ATP-PC terjadi pada cabang-cabang olahraga yang memerlukan intensitas yang sangat tinggi, antara lain seperti cabang lari

100m, 200m, renang 50m dan 100m, angkat berat dan lain sebagainya termasuk latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*. Pada system ATP-PC energy yang tersedia hanya dapat dipergunakan dalam waktu yang cepat, juga energi ini lekas habis. Untuk membentuk ATP kembali, jika seandainya cadangan PC sudah habis, maka akan terjadi pemecah glukosa tanpa menggunakan oksigen yang disebut proses *anaerobic glykolisis* dalam sistem *anaerob* terjadinya pembentukan asam laktat, apabila asam laktat menumpuk akan mengalami kelelahan, sehingga atlet tidak dapat mempertahankan kecepatannya, seperti pada lari 400m, tidak hanya system fosfagen dan anaerob yang bekerja tetapi $\pm 20\%$ dipergunakan system aerob.

Menurut Soekarman dalam Bafirman (2007) Melalui latihan anaerobik ATP-PC dapat ditingkatkan. ATP didalam otot yang biasa 3.8 mM/kg otot basah dan dapat ditingkatkan sebanyak 25%. Di samping itu juga terdapat peningkatan enzim-enzim yang ada kaitan dengan system *fosfagen* antara lain seperti : ATPase, *myokinase*, *kretinase* dan lainnya.

Efek samping resintesa ATP yang berasal dari sistem fosfagen dan sistem glikolisis aerobik ini adalah penunpukan asam laktat. Bila kadar asam laktat tinggi akan menghambat kontraksi otot.

Brooks dan Fahey dalam Bafirman (2007) mengemukakan ada 4 cara untuk menyingkirkan asam laktat yaitu :

- a. Pengeluaran bersamaan melalui air seni dan keringat, meskipun dalam jumlah yang sedikit
- b. Dalam masa pemulihan, asam laktat dapat menjadi glikogen atau glukosa di hati dan menjadin glikogen di otot. Pengubahan asam laktat

menjadi glikogen baik di hati maupun di otot sangat lambat, sehingga perannya menyingkirkan asam laktat juga sedikit.

- c. Karena dalam tubuh glikogen dapat diubah menjadi protein, maka secara berantai asam laktat setelah pengubah menjadi glikogen selanjutnya juga dapat protein dan ini juga dalam jumlah yang sedikit sekali
- d. Bila oksigen mencukupi kebutuhan, maka asam laktat diubah menjadi asam piruvat untuk seterusnya menjadi CO_2 dan H_2O pada daur *krebs* dan sistem transport elektron.

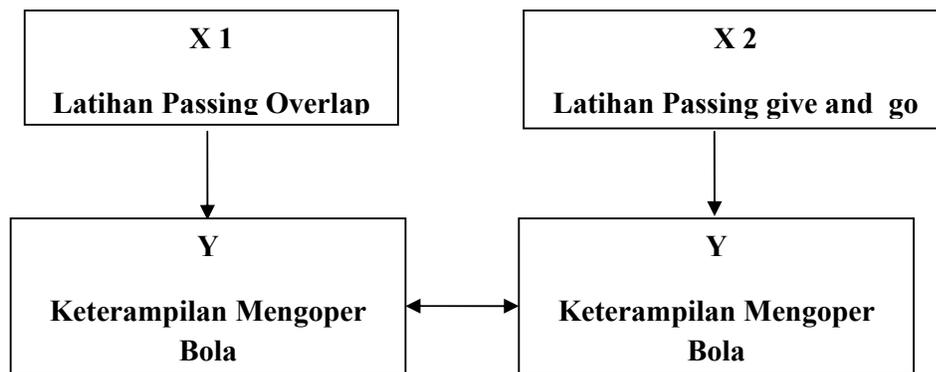
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori dan tujuan penelitian ini adalah :

1. Pengaruh latihan passing overlap terhadap ketampilan passing adalah teknik passing yang sangat baik lari overlap diciptakan untuk menciptakan ruang.
2. Pengaruh Latihan passing give And go terhadap keterampilan passing adalah merupakan peluang bagi seorang pemain untuk melakukan passing kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari ke depan, passing ini mirip memantulkan bola ke tembok.
3. Efektifitas passing overlap dan passing give And go terhadap ketelampilan passing pada pemain Muara Panas.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Latihan Passing overlap dan Latihan passing give and go merupakan bagian komponen teknik yang sangat penting bagi permainan sepak bola, khususnya pada saat seorang

pemain sedang latihan mengoper bola dalam situasi permainan sepakbola. Dengan demikian dapat diartikan bahwa Latihan Passing overlap dan Latihan passing give and go tidak mempunyai perbandingan dan memberikan pengaruh terhadap kemampuan mengoper bola. untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1 .



Gambar 8. Kerangka konseptual

Gambaran di atas menunjukkan bahwa penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas, yaitu Latihan Passing Overlap(X_1). dan Latihan Passing give and go(X_2) dan Sedangkan variabel terikat adalah Mengoper Bola (Y).

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini yaitu:

1. Tidak terdapat pengaruh Latihan Passing Overlap terhadap kemampuan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok..

2. Tidak terdapat pengaruh Latihan *Passing give and go* terhadap kemampuan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok..
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok Latihan *passing give and go* dan Latihan *passing overlap* dalam peningkatan kemampuan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan Passing overlap memberi pengaruh pada kemampuan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok, pengaruh ini peningkatan kemampuan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok ini adalah sebesar 17,58, yaitu dari skor rata-rata 83,17 pada *pre test* menjadi 100,75 pada *post test*.
2. Latihan *Passing give and go* memberi pengaruh pada kemampuan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok, pengaruh ini sebesar kemampuan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok adalah sebesar 16,42 yaitu dari skor rata-rata 75,83 pada *pre test* menjadi 92,25 pada *post test*.
3. Tidak terdapat perbedaan latihan Passing overlap dan latihan *Passing give and go*, dalam hal pengaruh latihan Passing overlap dan latihan *Passing give and go* dilakukan secara bersama-sama, maka tidak terdapat perbedaan pengaruhnya terhadap kemampuan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok dilihat dengan diperolehnya $t_{hitung} (0,218) > t_{tabel} (2,074)$.

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam upaya meningkatkan kemampuan passing Tim sepak bola Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok, latihan Passing overlap lebih baik digunakan dari latihan *Passing give and go*.
2. Dilakukan penataran agar pelatih lebih bisa menyusun program latihan sesuai dengan metode yang dibutuhkan untuk olahraga tersebut.
3. Penelitian ini terbatas pada *passing* Pemain Sepakbola Muara Panas Kabupaten Solok, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini pada di klub sepakbola lainnya yang lebih banyak atau besar jumlah sampelnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal.(2004). *Permainan Sepak Bola.Padang* : FIK UNP Padang
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: Sukabina.
- Bafirman. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Olahraga*. Padang. FIK UNP
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Pakaraya : bandung
- _____.(2000).*Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*.Unp Padang
- Tim Pengajar Sepakbola FIK UNP. (2003). *Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Zein, Muhammad. 2009. *Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PSSI