

**PENGARUH METODE LATIHAN BENTUK BERMAIN DAN BENTUK  
LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DAN *KONTROL*  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA ATLET SSB BIDASARI KAPAU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Strata Satu ( S1 )*



**Oleh**

**IVAN DERMAWAN**

**02939/2008**

**PROGRAN STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## ABSTRAK

**Ivan Dermawan (2013) : Pengaruh Metode Latihan Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Passing Dan Kontrol Dalam Permainan Sepakbola Atlet SSB Bidasari Kapau.**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Eksperimen, yang mana bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh yang diberikan metode latihan bentuk bermain dan metode latihan bentuk latihan terhadap kemampuan passing dan kontrol dalam sepakbola atlet SSB Bidasari Kapau. Menurut pengamatan dilapangan dan informasi yang telah diberikan oleh pelatih SSB Bidasari Kapau, kemampuan teknik passing dan kontrol atlet SSB Bidasari Kapau masih tergolong rendah atau kurang baik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Bidasari Kapau yang berjumlah 73 orang yang terdiri dari 23 orang U – 10 tahun, 28 orang U – 14 tahun dan 22 orang U – 17 tahun. . Sampel diambil dengan cara “*Purposive Sampling*”, yaitu atlet SSB U – 17 tahun.

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal ( *pre test* ) kemudian membagi kelompok menjadi 2 dengan cara perengkingan ( *ordinally meatching pairing* ) yang mana kelompok tersebut terdiri dari kelompok A( diberikan perlakuan metode latihan bentuk bermain ), dan kelompok B (diberikan perlakuan metode latihan bentuk latihan ). Perlakuan diberikan selama  $\pm 16$  kali pertemuan sama kepada kedua kelompok tersebut.

Setelah dilakukan tes akhir ( *post test*) didapat data yang dianalisis dengan memakai statistik rumus uji-t. Dari analisis data yang dilakukan didapat hasil :Nilai  $t_{hitung}$ kelompok metode latihan bentuk bermain(8.4) >nilai  $t_{tabel}$ (2.23), nilai  $t_{hitung}$ kelompok metode latihan bentuk latihan(5.02) >nilai  $t_{tabel}$ (2.23), nilai  $t_{hitung}$  antara metode latihan bentuk bermain dan metode latihan bentuk latihan (1.84) >nilai  $t_{tabel}$  (1.72)

Dari analisis data yang diperoleh maka dapat diambil kesimpulan yaitu kedua metode latihan ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing dan kontrol pemain. Dan dari kedua metode latihan ini, juga terdapat perbedaan pengaruh yang diberikan terhadap peningkatan kemampuan passing dan kontrol pemain, yang mana metode latihan bentuk bermain memberikan dampak atau pengaruh yang lebih besar dibandingkan metode latihan bentuk latihan terhadap peningkatan kemampuan passing dan kontrol pemain.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT karena rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat melaksanakan dan menyelesaikan Skripsi yang berjudul **"Pengaruh Metode Latihan Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Passing Dan Kontrol Dalam Permainan Sepakbola Atlet SSB Bidasari Kapau"**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan Skripsi ini, peneliti telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, masukan dan nasihat dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Orang tua peneliti yang senantiasa mendukung dan mendo'akan peneliti agar selalu sukses dalam menjalani kehidupan.
2. Bapak Drs. Afrizal, M.Pd. sebagai pembimbing I dan Bapak Drs. Busli. sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan bantuan, bimbingan, kritikan, saran dan masukan selama penelitian dan penulisan Skripsi ini.
3. Bapak Drs. M.Ridwan, bapak Drs.Hermanzoni, M.Pd, dan bapak Roma Irawan, S.Pd. M.Pd, sebagai tim penguji, atas semua masukan, kritikan dan saran selama penelitian dan penyusunan Skripsi ini.
4. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, sebagai ketua jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Keluarga dan teman-teman yang telah memberikan bantuan, semangat dan dorongan demi kesempurnaan Skripsi ini.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan bernilai ibadah dan mendapat balasan dari Allah SWT. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan pembaca semuanya.

Padang, Januari 2013

**Peneliti**

## AFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	
<b>ii</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori.....	10
1. Hakikat Sepakbola .....	10
2. Kemampuan Passing dan Kontrol.....	13
3. Prinsip – Prinsip Latihan .....	18
4. Metode Latihan .....	20
5. Metode Latihan Bentuk Bermain .....	22
6. Metode Latihan Bentuk Latihan .....	24
B. Kerangka Konseptual .....	26
C. Hipotesis .....	29

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel .....	31
D. Jenis dan Sumber Data .....	32
E. Desain Penelitian.....	32
F. Definisi Operasional.....	33
G. Variabel Penelitian .....	34
H. Pengembangan Perlakuan .....	34
I. Prosedur Penelitian .....	36
J. Variabel Kontrol .....	38
K. Teknik Pengumpulan Data .....	39
L. Instrumen Penelitian .....	39
M. Teknik Analisis Data .....	40

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

A. Deskripsi Data .....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	46
C. Pengujian Hipotesis .....	49
D. Pembahasan .....	52
E. Keterbatasan Penelitian .....	55

### **BAB V HASIL KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	57

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah atlet SSB Bidasari Kapau .....	31
2. Pengawas dan tenaga pembantu.....	37
3. Peningkatan kemampuan passing dan kontrol pemain dengan menggunakan metode latihan bentuk bermain .....	44
4. Peningkatan kemampuan passing dan kontrol pemain dengan menggunakan metode latihan bentuk latihan .....	45



## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Passing dalam permainan sepakbola.....	15
2. Berbagai cara mengontrol bola yang datangnya menggelinding .....	17
3. Berbagai cara mengontrol bola yang datangnya melayang .....	18
4. Bagan kerangka konseptual .....	28
5. Desain penelitian.....	32
6. Tes passing dan kontrol sepakbola .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data dan hasil tes awal kemampuan passing dan kontrol atlet SSB Bidasari Kapau .....	60
2. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok metode latihan bentuk bermain ...	61
3. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok metode latihan bentuk latihan .....	62
4. Uji Normalitas ( Uji <i>Liliefors</i> ) kelompok metode latihan bentuk bermain .....	63
5. Uji Normalitas ( Uji <i>Liliefors</i> ) kelompok metode latihan bentuk latihan .....	65
6. Uji Homogenitas ( Uji F ) .....	67
7. Uji Hipotesis Pertama (Uji-t) .....	68
8. Uji Hipotesis kedua (Uji-t).....	71
9. Uji Hipotesis ketiga (Uji-t).....	74
10. Program latihan metode latihan bentuk bermain .....	77
11. Program latihan metode latihan bentuk latihan.....	78
12. Satuan latihan metode latihan bentuk bermain dan bentuk latihan .....	79
13. Dokumentasi Penelitian .....	97

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

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

Berdasarkan kutipan di atas, pembinaan olahraga adalah hal yang sangat penting karena merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia. salah satu cabang olahraga yang perlu mendapat pembinaan dan perhatian adalah cabang olahraga Sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di Indonesia, bahkan ratusan orang di seluruh dunia memainkan sepakbola, karena sepakbola telah menarik perhatian sebagian orang di dunia, sebagai bukti bahwa olahraga tersebut di Indonesia populer dilakukan orang dari berbagai lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, orang tua, pria, maupun wanita untuk bermain sepakbola, terutama diwaktu sore.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik diperlukan usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu. Pembinaan dan pelatihan tersebut mencakup faktor-faktor yang mempengaruhi pemain sepakbola untuk mendapatkan prestasi diantaranya seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Sajoto, 1990).

Dalam sepakbola faktor yang paling penting atau wajib dikuasai oleh seorang pemain yaitu kondisi fisik, yang mana komponen – komponendari kondisi fisik yaitu : Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi ( Sajoto, 1990)

Namun disamping memiliki kondisi fisik yang prima, penguasaan teknik yang baik juga sangat menentukan keberhasilan seorang pemain sepakbola dan menunjang prestasinya. Teknik dasar dalam sepakbola meliputi; *passing, controlling, dribbling, shooting, heading*, dan *throw-in* (Tim Sepakbola UNP : 2006)

Selain kondisi fisik dan teknik metode latihan yang diberikan pelatih juga mempunyai dampak yang besar terhadap prestasi pemain sepakbola. Banyak cara atau metode yang dapat dilakukan pelatih dalam memberikan

materi latihannya. Diantaranya yaitu dengan memberikan materi latihan metode latihan bentuk bermain dan metode latihan bentuk latihan.

Menurut Abus ( 2005 : 92) Metode latihan bentuk bermain adalah usaha pencapaian suatu tujuan latihan dalam suatu bentuk bermain yang dilaksanakan dengan beberapa urutan atau rangkaian bermain. Untuk itu penetapan materi rangkaian permainan dimulai dari yang sederhana sampai dalam bentuk permainan yang sebenarnya. Latihan bentuk bermain ini dapat diterapkan untuk melatih skill seorang pemain, karena untuk melatih skill dibutuhkan gangguan dari pemain lain dan ini terdapat dalam metode latihan bentuk bermain.

Metode latihan bentuk latihan menurut Abus (2005: 94) dilakukan terhadap elemen – elemen dari permainan seperti untuk latihan teknik baik secara terpisah maupun kombinasi. Karena teknik adalah suatu aksi terpisah dari permainan yang mana dalam melatih teknik dilakukan latihan tanpa adanya gangguan dari pemain lain. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dari urutan latihan pertama dikembangkan ke urutan ke dua dirancang sedemikian rupa sehingga terlihat adanya suatu perubahan kegiatan.

Dalam upaya membina prestasi sepakbola, bibit atlet yang unggul perlu pengelolaan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah kemudian muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet-atlet yang masih muda dan berbakat dapat di temukan di sekolah-sekolah sepakbola, klub-klub bola, organisasi pemuda, dan kampung-kampung.

SSB Bidasari adalah salah satu sekolah sepakbola yang ada di Bukittinggi, yang memiliki atlet-atlet yang cukup menjanjikan di masa depan, karena atlet yang mereka miliki memiliki postur tubuh dan kondisi fisik yang bagus untuk menjadi seorang pemain sepakbola, akan tetapi prestasi mereka masih belum baik dan peningkatan permainan belum banyak dirasakan, karena para pemain belum menguasai dengan baik teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola.

Setelah peneliti lakukan observasi di lapangan yaitu pada tanggal 1 November 2012 melalui pemantauan dan data / informasi yang diberikan oleh pelatih dan pengurus SSB Bidasari Kapau, terlihat bahwa kemampuan teknik *passing dan kontrol* atlet SSB Bidasari kurang baik, para pemain tidak menguasai faktor – faktor kunci dalam melakukan teknik *passing dan kontrol* yang baik . Mungkin ini disebabkan karena materi dan metode latihan tentang *passing dan kontrol* yang diberikan oleh pelatih kurang adanya variasi, sehingga atlet terlihat agak bosan dalam melakukan latihan teknik tersebut. Latihan yang dilakukan hanya latihan teknik yang sudah lumrah atau sering dilakukan.

Disini menurut peneliti bahwa kemampuan *passing dan kontrol* pemain SSB Bidasari yang tergolong rendah, dapat ditingkatkan dengan memberikan dua macam bentuk latihan yang berbedanya kepada pemain tersebut, yaitu metode latihan bentuk bermain yang lebih mengutamakan kepada bentuk permainan yang sederhana dalam proses latihan dan metode latihan bentuk latihan yang

menekankan pada bentuk latihan teknik khusus passing dan kontrol yang dilakukan dengan adanya variasi – variasi bentuk latihan.

*Passing* dan *kontrol* seorang pemain sepak bola dalam bertanding dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, diantaranya : faktor mental pemain, dari metode latihan yang diberikan oleh pelatih yang dapat dibagi menjadi metode latihan bentuk bermain dan metode latihan bentuk latihan, kondisi fisik pemain, lapangan tempat pertandingan, faktor alami (bakat yang sudah dibawa sejak lahir), komunikasi antar pemain di lapangan, spirit yang diberikan pelatih saat bertanding, dan lain-lain.

Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan passing dan kontrol pemain diatas, peneliti ingin melihat pengaruh metode latihan *bentuk bermain* dan *bentuk latihan* terhadap *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau.

Dari uraian diatas, hal inilah yang melatar belakangi peneliti untuk mengetahui sejauh mana “**Pengaruh Metode Latihan *Bentuk Bermain* Dan *Bentuk Latihan* Terhadap Kemampuan *Passing* Dan *Kontrol* Atlet SSB Bidasari Kapau**”.

## B. Identifikasi Masalah

Rendahnya kemampuan *passing* dan *kontrol* dipengaruhi oleh banyak faktor, faktor-faktor tersebut adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh *kekuatan* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
2. Apakah terdapat pengaruh *daya tahan* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
3. Apakah terdapat pengaruh *kecepatan* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
4. Apakah terdapat pengaruh *kelincahan* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
5. Apakah terdapat pengaruh *kelentukan* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
6. Apakah terdapat pengaruh *daya ledak* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
7. Apakah terdapat pengaruh *keseimbangan* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
8. Apakah terdapat pengaruh *ketepatan* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
9. Apakah terdapat pengaruh *reaksi* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
10. Apakah terdapat pengaruh *koordinasi* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?



11. Apakah terdapat pengaruh *teknik dribbling* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
12. Apakah terdapat pengaruh *teknik shooting* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
13. Apakah terdapat pengaruh *teknik heading* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
14. Apakah terdapat pengaruh *teknik throw - in* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
15. Apakah terdapat pengaruh *mental/ psikis* pemain terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
16. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *bentuk bermain* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
17. Apakah sarana dan prasarana mempengaruhi kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
18. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *bentuk latihan* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
19. Apakah dukungan dari keluarga dapat berpengaruh terhadap prestasi atlet SSB Bidasari Kapau ?

### C. Pembatasan Masalah

1. Metode latihan bentuk bermain terhadap *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau
2. Metode latihan bentuk latihan terhadap *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau
3. Kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau

### D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *bentuk bermain* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *bentuk latihan* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *bentuk bermain* dan metode latihan *bentuk latihan* terhadap kemampuan *passing* dan *kontrol* atlet SSB Bidasari Kapau ?

## **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini sejalan dengan perumusan masalah adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan bentuk bermain dengan *passing* dan *kontrol* dalam permainan sepakbola atlet SSB Bidasari Kapau.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan bentuk latihan dengan *passing* dan *kontrol* dalam permainan sepakbola atlet SSB Bidasari Kapau.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan bentuk bermain dengan metode latihan bentuk latihan terhadap kemampuan *passing dan kontrol* dalam permainan sepakbola atlet SSB Bidasari Kapau.

## **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat untuk :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar SSB Bidasari Kapau.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk memberikan metode latihan keterampilan teknik dasar SSB Bidasari Kapau.

4. Pengurus, memberikan pedoman yang berarti pada pengurus SSB Bidasari Kapau dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang profesional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatra barat khususnya di Kota Bukittinggi.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan .
6. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Terdapat pengaruh metode latihan bentuk bermain terhadap peningkatan kemampuan passing dan kontrol atlet SSB Bidasari Kapau. Terbukti dengan nilai  $t_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir yang menggunakan metode latihan bentuk bermain diperoleh angka sebesar 8.4, yang mana nilai  $t_{hitung}$  (8.4) lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  (2.23).
2. Terdapat pengaruh metode latihan bentuk latihan terhadap peningkatan kemampuan passing dan kontrol atlet SSB Bidasari Kapau. Terbukti dengan nilai  $t_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir yang menggunakan metode latihan bentuk latihan diperoleh angka sebesar 5.02, yang mana nilai  $t_{hitung}$  (5.02) lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  (2.23).
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara Metode latihan Bentuk Bermain dengan Metode Latihan Bentuk Latihan terhadap kemampuan passing dan kontrol atlet SSB Bidasari Kapau. Terbukti dengan nilai  $t_{hitung}$  kemampuan passing dan kontrol atlet dari kedua kelompok variabel

lebih besar jika dengan nilai  $t_{\text{tabel}}$ , yaitu : nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar (1.84) > nilai  $t_{\text{tabel}}$  (1.72).

## **B. SARAN**

1. Untuk meningkatkan kemampuan passing dan kontrol dalam sepakbola dapat menggunakan kedua metode latihan ini, baik itu metode latihan bentuk bermain maupun metode latihan bentuk latihan.
2. Hendaknya metode latihan bentuk bermain lebih banyak digunakan untuk peningkatan kemampuan passing dan kontrol dalam sepakbola.
3. Dalam penggunaan kedua metode tersebut hendaknya juga disesuaikan dengan faktor – faktor

## DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang. FIK UNP.
- Afrizal. (2000). *Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Coever. (1985). *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta : PT Gramedia.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola Dasar*. Padang : UNP.
- Depdikbud. Dan Pusat Kesegaran Jasmani 1984.
- Gifford, C. 2007. *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Hariyono. 1991. *Sepakbola I*. Malang. IKIP Malang.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Depdiknas Ditjen Dikti.
- Luxbacher, Joseph . (2001). *Langkah – langkah Menuju Sukses*. Jakarta : PT. Raja Gravindo Persada.
- ..... (2011). *Sepakbola*. Jakarta : PT. Raja Gravindo Persada.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta :  
Direktorat Jendral Olahraga.
- PSSI. (2010). *Peraturan Permainan Sepakbola*. Jakarta : PSSI.
- Sajoto, M. (1990). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Effhar & Dahara Prize.