

**PENERAPAN BENTUK-BENTUK LATIHAN DALAM MENINGKATKAN
KEMAMPUAN *PASSING* PEMAIN SSB BALAI BARU U-13 KOTA
PADANG**

SKRIPSI

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



**JULMI ORISKI
NIM : 1303373/2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

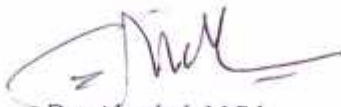
Judul : **PENERAPAN BENTUK-BENTUK LATIHAN DALAM
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING* PEMAIN
SSB BALAI BARU U-13 KOTA PADANG**

Nama : Julmi Oriski
NIM / BP : 1303373 / 2013
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2017

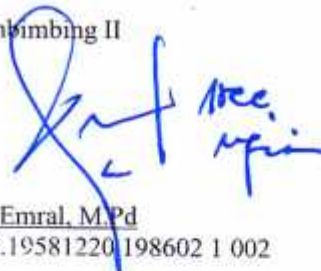
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



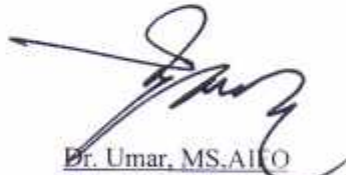
Dr. Alnedral, M.Pd
NIP.19600430 198602 1 001

Pembimbing II



Dr. Emral, M.Pd
NIP.19581220 198602 1 002

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS, AIC
NIP. 19610615 198703 1 003

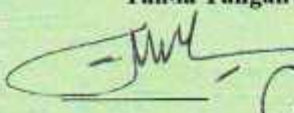




HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Penerapan Bentuk-Bentuk Latihan Dalam Meningkatkan Kemampuan
Passing Pemain SSB Balai Baru U-13 Kota Padang
Nama : Julmi Oriski
NIM : 1303373
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Alnedral, M.Pd	
Sekretaris	: Dr. Emral, M.Pd	
Anggota	: 1. Drs. Afrizal S, M.Pd	
	2. Dr. Umar, MS, AIFO	
	3. Drs. John Arwandi, M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Penerapan Bentuk-Bentuk Latihan Dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Pemain SSB Balai Baru U-13 Kota Padang”, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain kecuali dari Pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan kepada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh kerana karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017

Yang membuat pernyataan

Julmi Oriski

NIM 1303373

ABSTRAK

JULMI ORISKI . (2017) : “Penerapan Bentuk-Bentuk Latihan Dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Pemain SSB Balai Baru U-13 Kota Padang”*Skripsi*. Padang : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini berawal dari kenyataan di SSB Balai Baru Kota Padang, karena masih banyaknya pemain yang belum menguasai teknik *passing* sepakbola dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar efektifitas pengaruh Penerapan bentuk-bentuk Latihan dalam meningkatkan kemampuan *passing* SSB Balai Baru U-13 Kota Padang. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *The One Group Pre-test Pos-test Design*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2017 di lap. Balai Baru. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Balai Baru yang berjumlah 66 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pemain U-13 yang berjumlah 25 orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu Tes *Short Pass*, sedangkan teknik analisis data statistik uji normalitas dan uji-t.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 4,823 dan t_{tabel} sebesar 2,064 ($t_{hitung} = 4,823 > t_{tabel} = 2,064$). Artinya, terdapat pengaruh penerapan yang signifikan dari bentuk-bentuk latihan dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain SSB Balai Baru U-13 Kota Padang.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Penerapan Bentuk-Bentuk Latihan Dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Pemain SSB Balai Baru U-13 Kota Padang.”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Syafrizal, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd dan Dr. Emral, M.Pd sebagai pembimbing, yang juga

telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, Dr. Umar, MS, AIFO, M.Pd dan Drs. John Arwandi, M.Pd sebagai Kontributor, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa se-angkatan 2013 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT, mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, tempat penelitian, dan Jurusan kepelatihan Olahraga serta pembaca pada umumnya.

Peneliti telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun peneliti menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca, peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Agustus 2017

Julmi Oriski

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Sepakbola	10
2. Konsep Penerapan Bentuk-Bentuk Latihan	17
3. Kemampuan <i>Passing</i>	18
4. Hakekat Latihan	24
B. Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis Penelitian	29
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	30
1. Jenis Penelitian.....	30
2. Rancangan Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Instrumen Penelitian.....	32
E. TeknikPengumpulan Data.....	35
F. Teknik Analisis Data	37
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis	41
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	43
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Laporan pengamatan kegiatan SSB Balai Baru	6
2. Prinsip Pengembangan Multilateral dan Spesialisasi.....	13
3. Tahapan Perkembangan Pemain	14
4. Jumlah populasi SSB Balai Baru Kota Padang.....	32
5. Norma penilaian tes <i>short pass</i>	34
6. Transformasi skor Test <i>Short Pass</i> (waktu).....	34
7. Transformasi Skor Test Pass (Bola Masuk).....	35
8. Daftar Pelaksana Tes.....	36
9. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> passing.....	40
10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Peningkatan Kemampuan <i>Passing</i>	41
11. Ragkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Operan Inside Of The Foot	21
2. Kerangka konseptual	29
3. Bentuk Pelaksanaan kemampuan <i>Passing</i> Pemain Sepakbola.....	33
4. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Peningkatan kemampuan <i>passing</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	49
2. Data <i>Pretest</i>	97
3. Data <i>Posttest</i>	98
4. Uji Liliefors Data <i>Pretest</i>	99
5. Uji Liliefors Data <i>Posttest</i>	100
6. Uji Hipotesis	101
7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	103
8. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	104
9. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	105
10. Dokumentasi Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikiran dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun secara nasional.

Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang berkembang, dimana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Salah satunya di bidang olahraga, baik itu olahraga kebugaran jasmani maupun olahraga untuk prestasi. Berkaitan dengan hal itu, pemerintah telah menggariskan dalam undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 4 (2005:3) yang menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”.

Dapat dipahami untuk mendapatkan kualitas sumber daya manusia yang sehat jasmani, rohani, dan memiliki potensi di bidang olahraga, perlu melakukan olahraga. Selain itu olahraga juga dapat memberikan pola pikir yang baik dan dapat di terima oleh masyarakat serta terus melakukan pengembangan olahraga tersebut, secara *continue*(berkelanjutan) sehingga dapat menciptakan dan melahirkan atlet

yang berprestasi baik dikancah daerah, nasional dan internasional. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 pasal 27 ayat 4 (2005: 20) bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memperdayakan kumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.”

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dilihat bahwasanya prestasi merupakan pencapaian hasil tertinggi dari sebuah kompetisi dalam kegiatan olahraga. Salah satu cara untuk mencapai prestasi tertinggi dengan pembinaan olahraga, baik sarana dan prasarana, program latihan dan model latihan. Faktor eksternal merupakan faktor penunjang latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam olahraga

Olahraga Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di dunia dan bahkan tidak bisa dipisahkan dari kehidupan bangsa Indonesia karena selain sebagai sarana olahraga prestasi, hiburan dan juga sebagai alat pemersatu bangsa. Bahkan dari kelompok umur anak-anak, remaja dan dewasa sampai tua sangat menggemari sekali olahraga sepakbola ini sebagai sarana olahraga yang menghibur dan merakyat bagi kehidupan mereka bukan hanya di Indonesia bahkan menyebar ke seluruh pelosok dunia.

Sepakbola juga merupakan magnet dalam kehidupan global saat ini, sepakbola tidak hanya semat-mata olahraga, akan tetapi sudah menjadi hiburan dan bahkan sepakbola adalah bisnis yang menggiurkan. Sepakbola

adalah olahraga yang telah memasyarakat dan digemari sampai ke pelosok penjuru Indonesia. Penggemarnya baik laki-laki maupun perempuan bahkan sampai orang-orang tua sekalipun. Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, keterampilan di dalam lapangan memacu sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan *fundamental* yang harus dikuasai oleh semua pemain agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari dengan kemampuan multilateral gerak.

Untuk menjadi seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar sepak bola seperti: *passing* (operan), *controlling* (menahan), *dribbling* (menggiring), *heading* (menyundul), dan *shooting* (menembak). Teknik dalam permainan sepakbola dapat diartikan sebagai proses kegiatan atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Teknik dasar sangat dibutuhkan sekali dalam bermain sepakbola, apabila seorang pemain tidak menguasai teknik dasar dalam satu tim, maka tim tersebut akan mudah kehilangan bola dan sulit melepaskan diri dari upaya membobol pertahanan lawan. Menurut Sneyers (1988: 10) “Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola. Semakin baik teknik penguasaan bola oleh

seorang pemain, maka mudah baginya untuk dapat melepaskan diri dari tekanan lawan”.

Berdasarkan kutipan di atas, diantara faktor-faktor yang menentukan dalam pencapaian prestasi adalah teknik. seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar untuk dapat bermain dengan baik, salah satunya *passing*. Bagi seorang pemain, *passing* sangat diperlukan untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain atau dari teman yang satu ke tempat teman yang lainnya. Dalam sepakbola Liga Eropa, *passing* adalah salah satu teknik dasar yang sangat berguna sebagai penyusunan serangan bahkan juga untuk memasukkan bola ke gawang lawan.

Untuk memperoleh *passing* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti posisi badan pada saat menendang dan menahan bola, perkenaan kaki dengan bola, pandangan pada saat menendang bola. Selain itu faktor lainnya menurut Syafruddin (2012:57) “Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal”. Faktor internal antara lain; kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet seperti: pelatih, pembinaan, iklim, cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan lain sebagainya.

Pelatih sebagai pelaksanaan proses latihan berkontribusi dalam kelancaran proses latihan. Pelatih menyusun program latihan dan melaksanakan program latihan yang sesuai dengan kemampuan pemain

yang dilatih. Selain itu, pemilihan model atau bentuk latihan dan strategi yang tepat dan cocok dengan target yang diinginkan. Selanjutnya pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk menyikapi kejadian yang ditemukan pada saat proses latihan berlangsung.

Menyadari akan keperluan itu, berbagai usaha dilakukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang dikenal dengan sekolah sepakbola (SSB). Sumbar khususnya di kota Padang merupakan daerah yang cukup antusias dalam pembinaan dan melahirkan bibit-bibit pemain sepakbola, hal ini terbukti dengan banyaknya sekolah sepakbola (SSB) yang ada di kota Padang, salah satunya SSB Balai Baru. Merupakan sekian banyak sekolah sepakbola yang tumbuh dan berkembang di Kota Padang. SSB Balai Baruberlatih dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu (Selasa, Jumat, dan Minggu). Anak-anak yang berlatih di SSB Balai Baru Kota Padang adalah anak-anak dengan usia berkisar 9-16 tahun.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu permainan yang bermutu sangat diperlukan sekali. Untuk itu pemain dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan. Di SSB Balai Baru kegiatan olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih serta pembina kegiatan SSB, salah satunya adalah *passing*.

Namun, realita yang terjadi adalah masih banyaknya pemain yang belum menguasai teknik *passing* dengan baik. Hal ini terlihat disaat observasi lapangan, saat diberikan materi bermain *small-sides games* 20 x 15 meter dalam waktu 15 menit terhadap tujuh pemain yang diambil secara acak. Peneliti melihat data plus & minus, plus nya pemain hanya mampu melakukan *passing* bola kepada teman dengan baik hanya terhitung 60 kali, sedangkan angka minus pemain melakukan *passing error* terdapat sebanyak 75 kali. Hal ini terlihat ketika berada disetengah lapangan. Pemain sering kehilangan bola, ketika diberi umpan *passing* pemain kurang mampu menguasai bola sepenuhnya dan tidak mampu merubah arah *passing* sesuai arah yang diinginkan pemain, setiap individu tidak dapat melakukan *passing* dengan tepat dan cenderung umpan *passing* kepada teman selalu meleset sehingga sangat mudah dirampas oleh lawan.

Tabel 1. Laporan Pengamatan Kegiatan SSB Balai Baru

Ket	<i>Passing</i> bola	
	<i>Correct</i> /Benar	<i>Wrong</i> /Salah
Penilaian	IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII	IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII
Jumlah	60	75

Berdasarkan keterangan dan hasil data di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata pemain SSB Balai Baru tidak dapat melakukan *passing*

dengan baik, sehingga peningkatan permainan masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara para pelatih, pengurus, dan pemain bahwa latihan yang diberikan belum terprogramnya kegiatan dengan baik. Saat latihan sering langsung bermain 11 V 11 setelah melakukan *warming up*. Pelatih jarang memberikan urutan latihan mulai dari fundamental kemudian ke *game related* selanjutnya game situasi (7 V 7) bukan 11 V 11. Agar teknik dasar ini dikuasai dengan baik harus dilatih berulang-ulang sehingga menjadi gerakan automatisasi

Berdasarkan uraian yang dikemukakan, dapat dilihat bahwa kemampuan teknik dasar bermain sepakbola sangat penting dalam rangka pencapaian sebuah prestasi sepakbola. Sedangkan kenyataan yang penulis jumpai di lapangan, kemampuan teknik dasar bermain sepakbola terutama kemampuan *passing* pemain SSB Balai Baru U-13 masih jauh dari yang diharapkan. Oleh karena itu perlu diadakannya sebuah penelitian untuk mengkaji secara ilmiah tentang “Penerapan bentuk-bentuk latihan dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain SSB Balai Baru U-13 Kota Padang” ini berguna untuk melihat terdapat peningkatan yang lebih baik dalam kemampuan teknik *passing* permainan sepakbola kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar pemain SSB Balai Baru U-13 Kota Padang yang menguasai teknik *passing* dalam permainan sepakbola.

2. Sejauh mana sarana dan prasarana dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *passing* pemain SSB Balai Baru U-13 Kota Padang.
3. Sejauh mana kemampuan pelatih dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *passing* pemain SSB Balai Baru U-13 Kota Padang.
4. Sejauh mana penerapan bentuk-bentuk latihan dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain SSB Balai Baru U-13 Kota Padang.

A. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan penulis dalam berbagai hal, maka segala permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi untuk mengetahui penerapan bentuk-bentuk latihan dalam meningkatkan kemampuan *passing* SSB Balai Baru U-13 Kota Padang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh penerapan bentuk-bentuk latihan dalam meningkatkan kemampuan *passing* SSB Balai Baru U-13 Kota Padang?”.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penerapan bentuk-bentuk latihan dalam meningkatkan kemampuan *passing* SSB Balai Baru U-13 Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan berguna sebagai:

1. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Strata satu(S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Menambah wawasan penulis dalam bidang penelitian khusus dan penyusunan karya ilmiah.
3. Bahan masukan bagi pelatih dan pemain SSB Balai Baru Kota Padang.
4. Bahan informasi dan bacaan di Perpustakaan FIK Universitas Negeri Padang.
5. Bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan bagi penelitian yang akan datang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

Hasil yang diperoleh dari bentuk-bentuk latihan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pemain SSB Balai Baru U-13 Kota Padang, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 4,823 > t_{tabel}$ sebesar 2,064.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola, yaitu:

1. Bagi pelatih, guru olahraga, dan pemain disarankan untuk menggunakan penerapan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing*, karena berdasarkan dari hasil penelitian ini hasil dari bentuk-bentuk latihan memberikan penerapan yang baik untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola.
2. Untuk lebih baiknya agar didapatkan hasil yang maksimal maka dalam melakukan program latihan ini hendaknya memperhatikan kesehatan atlet dan kesungguhan atlet dalam pelaksanaannya.
3. Pada pelaksanaan latihan hendaknya dilihat keseriusan atlet dalam pelaksanaan latihan, karena latihan yang tidak serius akan mempengaruhi hasil dari latihan itu sendiri.

4. Sebagai pelatih harus memperhatikan kemampuan atlet dalam menyusun program latihan yang akan diberikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adnan, Aryadie. 2005. *Tes Pengukuran dan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil & Adnan, Aryadie. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Arsil. 1999. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : UNP Press
- Bafirman. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : UNP Press
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepak Bola*. Padang: DIP UNP
- Djezed, Zulfar dkk, (1985). *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Dwiyogo, D Wasis. 2001 *Langkah-Langkah Penelitian Pengembangan, Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan Dan Pembelajaran*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Emral. 2013. "Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola PSTS Tabing Padang.". Universitas Negeri Padang
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- Koger, Robert. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten : Saka Mitra Kompetensi
- Laws Of The Game (Peraturan Permainan)* 2010. PSSI
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta : Rajawali Pers
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung : Pakar Raya
- Sneyers, Jef. 1988. *Sepakbola Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta. Rosda Jayaputra